

Płacki z wędzonym łososiem

Nie ma nic lepszego, niż szybkie i łatwe danie z ryby. W naszym przepisie proponujemy łososia w formie placków z dodatkiem śmietany i cebuli.

SKALA TRUDNOŚCI:

łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g mączystych ziemniaków

1 średnia cebula

1 duże jajko

2 łyżki pełnoziarnistej mąki pszennej

sól i czarny pieprz

olej słonecznikowy do smażenia

200 g wędzonego łososia

150 ml gęstej kwaśnej śmietany

Do przybrania: gałązki świeżego koperku albo natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Lekko rozgrzać piekarnik. Ziemniaki obrać i zetrzeć na

tarce. Cebulę drobno posiekać. Masę ziemniaczaną i cebulę przełożyć na sito. Łyżką wycisnąć jak najwięcej krochmalu.

2) Masę ziemniaczaną przełożyć do miski. Dodać jajko, mąkę, sól, pieprz i starannie wymieszać.

3) Olej słonecznikowy wlać na patelnię aż do wysokości około 8 mm. Podgrzewać, aż będzie gorący.

4) Nałożyć łyżkę masy ziemniaczanej i rozprowadzić tak, aby powstał mały placek o średnicy około 5 cm. Dokładać masę ziemniaczaną na patelnię, smażąc 4 do 6 sztuk jednocześnie. Placki smażyć około minuty, aż się zrumienią, przewrócić na drugą stronę i smażyć dalej. Powinny być chrupkie i złote, ale miękkie w środku.

5) Zdjąć placki z patelni, osączyć na papierowym ręczniku i wstawić do ciepłego pieca na czas smażenia reszty placków.

6) Łososia pokroić w wąskie paski. Koperek i pietruszkę opłukać i osuszyć. Podawać placki posmarowane łyżką kwaśnej śmietany, z kilkoma paskami łososia, przybrane koperkiem albo natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

342 kcal, 28 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 20 g białka, 18 g tłuszczów (6 g nasyconych kwasów tłuszczowych). Dobre źródło witamin B, C, E, kwasu foliowego oraz selenu.