Placki ziemniaczane z jabłkami

Marchewka, którą się dodaje do słodko-słonych placuszków, zawiera beta-karoten, a ziemniaki i jabłka dostarczają dużych ilości witamin C i B6, pomocnych w walce z zapaleniem stawów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

12 placków

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki masła
2 jabłka, pokrojone w plasterki
500 g mączystych ziemniaków, startych na dużych oczkach i odciśniętych
1 marchewka, starta na dużych oczkach i osuszona papierowym ręcznikiem
1 cebula, starta
2 duże jajka, rozmącone
2 łyżki mąki
3/4 łyżeczki soli
60 ml oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 130°C. Rozpuścić masło na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić plasterki jabłka, smażyć 10–12 minut, od czasu do czasu mieszając, aż będą miękkie. Przełożyć na talerz i wstawić do ciepłego piekarnika, żeby nie wystygły.

2) Wymieszać w dużej misce ziemniaki z marchewką cebulą i jajkami. Dodać mąkę z solą, wymieszać.

3) Rozgrzać 2 łyżki oleju na dużej patelni. Nakładać partiami ciasto na 4 placki. Smażyć 4 minuty na średnim ogniu, aż będą przyrumienione od spodu. Odwrócić, lekko spłaszczyć łopatką. Smażyć jeszcze 4 minuty, aż będą chrupiące. Osączyć na papierowym ręczniku, po czym ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do nagrzanego piekarnika. Przygotować w ten sam sposób jeszcze 8 placków. Podawać z usmażonymi plasterkami jabłka na wierzchu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 placek zawiera: 105 kcal, 3 g białka, 6 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 11 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,4 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock