Placki ziemniaczane z jabłkowymi krążkami

Jeśli do placków ziemniaczanych dodamy nieco marchewki, będą one dostarczały beta-karotenu. Jabłka i ziemniaki są źródłem dużej ilości witamin C i B6 – istotnych dla ochrony przed chorobami stawów – a cebula zawiera kwas foliowy, wspomagający zdrowy rozwój tkanek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki masła
2 jabłka obrane ze skórki i pokrojone w krążki
500 g ziemniaków startych na grubej tarce i osuszonych
1 średnia starta marchewka
1/2 małej startej cebuli
2 duże, lekko ubite jajka
2 łyżki mąki
3/4 łyżeczki soli
1/4 szklanki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 100°C. W dużym teflonowym rondlu na średnim ogniu roztopić masło. Dodać jabłka. Smażyć 10–12 minut, odwracając od czasu do czasu, aż kółka zmiękną. Gotowe włożyć do nagrzanego piekarnika, żeby nie stygły.

2) W dużym naczyniu wymieszać ziemniaki, marchewkę, cebulę i jajka. Mieszając dodawać mąkę i sól, aż powstanie jednorodna masa.

3) Rozgrzać 2 łyżki oleju na dużej teflonowej patelni na średnim ogniu. Smażyć po 4 placki, na każdy używając po 1/4 szklanki ciasta. Smażyć około 4 minut, aż spody placków zbrązowieją i staną się chrupiące. Odwrócić, nacisnąć każdy placek szpatułką, aby go spłaszczyć. Smażyć następne 4 minuty. Po zdjęciu z patelni odsączyć na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu. Ułożyć na blasze do pieczenia w piekarniku, aby nie stygły. Smażyć następne placki, w razie potrzeby dolewając oleju. Podawać udekorowane jabłkowymi krążkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 123 kcal, 2 g białka, 15 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 1 g NNKT, 37 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 162 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock