Placki ziemniaczane z pomidorami

Placki ziemniaczano-porowe z dodatkiem sera i świeżych ziół podane z pieczonymi pomidorami i prostą sałatką to pożywny posiłek wegetariański. Najlepiej przyrządzić je z mączystych ziemniaków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg mączystych ziemniaków, wyszorowanych
1 duży por (ok. 225 g), pokrojony w plasterki
2 łyżki półtłustego mleka
2 łyżeczki musztardy z całymi ziarnami gorczycy
85 g sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu, startego
5 łyżek natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego
mąka do uformowania placków
1 jajko, roztrzepane
85 g tartej razowej bułki

4 duże pomidory bawole serce, przekrojone na pół
2 łyżki czosnkowej oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Ziemniaki pokroić na połówki i wrzucić do rondla z wrzącą wodą. Ponownie doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 15 minut, aż zmiękną. Na ostatnie 5 minut gotowania wrzucić por. Ugotowane warzywa odcedzić i rozłożyć na tacy do ostygnięcia. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C.

2) Gdy ziemniaki ostygną, obrać je i rozgnieść z porem w misce. Dodać mleko, musztardę, ser, natkę pietruszki, tymianek i wymieszać. Masę podzielić na 8 porcji, z każdej z nich uformować kulkę, następnie rozgnieść na oprószonym mąką blacie na placek o średnicy 10 cm i grubości 3 cm.

3) Placki ułożyć na tacy, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać połową razowej bułki tartej. Przewrócić na drugą stronę i ponownie posmarować jajkiem i posypać bułką. Przełożyć placki na teflonową blachę do pieczenia i piec 15 minut.

4) Ułożyć pomidory w żaroodpornym naczyniu przekrojoną stroną do góry, posmarować oliwą czosnkową i posypać pozostałą bułką tartą.

5) Placki ziemniaczane ostrożnie przewrócić łopatką na drugą stronę. Wstawić pomidory do piekarnika i piec jeszcze 10 minut, aż placki się przyrumienią. Podawać gorące.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 452 kcal, 19 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 69 mg cholesterolu, 68 g węglowodanów (w tym 8 g

cukrów), 7 g błonnika, 480 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock