

Płacuszki tuńczykowe

Jeśli mamy w spiżarni puszkę tuńczyka i kukurydzy, chrzan oraz dymkę, przygotujmy pyszne płacuszki. To jedno z tych dań, o których warto pamiętać, gdy mamy niespodziewanych gości albo gdy domownicy marudzą, że chcieliby wypróbować nową potrawę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

600 g mączystych ziemniaków, pokrojonych na małe kawałki

25 g masła

1 łyżka chrzanu

2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

3 cebulki dymki, posiekane

200 g kukurydzy z puszki, odsączonej

200 g tuńczyka z puszki, odsączonego

2 łyżki mąki

2 łyżki oleju

majonez cytrynowy i cząstki cytryny, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Utłuc ziemniaki Wrzucić ziemniaki do rondla z osolonym wrzątkiem i gotować 15–20 minut, aż zmiękną. Odcedzić, wrzucić z powrotem do rondla, dodać masło i starannie utłuc na gładkie purée.

2) Dodać składniki smakowe Dodać do gorącego purée chrzan, natkę pietruszki, cebulę dymkę i kukurydzę. Starannie wymieszać, dodać tuńczyka i doprawić solą i pieprzem. Odstawić, żeby mieszanina lekko ostygła.

3) Przyrządzić placuszki Uformować z mieszaniny 8 grubych placuszków po około 7 cm średnicy. Poprószyć z obu stron mąką.

4) Usmażyć placuszki Rozgrzać olej na dużej patelni, najlepiej teflonowej. Wrzucić placuszki i smażyć na średnim ogniu 3–4 minuty z każdej strony, aż mocno się przyrumienią. Przewracać ostrożnie na drugą stronę łyżką. Jeśli nie mamy wystarczająco dużej patelni, możemy usmażyć placuszki w 2 partiach i przechować pierwszą w ciepłym miejscu w trakcie smażenia drugiej. Podawać na gorąco z cytrynowym majonezem i cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zwiera: 360 kcal, 16 g białka, 15,5 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 41 g węglowodanów