

Płacuszki

Wspaniale nadają się na szybką przekąskę. Żeby prezentowały się szczególnie ładnie, usmaż małe placuszki, na jedną kęs.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

24 placuszki

SKŁADNIKI:

150 g mąki wymieszanej z 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

150 ml mleka

1 jajko

200 g wędzonego łososia

200 g twarogu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać mąkę i proszek do pieczenia do miski, zrobić na środku wgłębienie. Ubić mleko z jajkiem w innej misce i przelać do mąki. Wymieszać na gładkie ciasto, lecz nie ubijać za długo, bo placki będą twarde.

2) Rozgrzać dużą patelnię z grubym dnem na średnim ogniu, a następnie wlać trochę oleju. Nakładać łyżką ciasto, przeznaczając 1 łyżkę ciasta na jeden placuszek. W zależności od wielkości patelni powinny się na niej zmieścić 4 placki o średnicy 6–7 cm.

3) Smażyć minutę, aż na powierzchni pojawią się pęcherzyki. Przewrócić na drugą stronę i smażyć, aż się przyrumienią od spodu. Przełożyć placuszki na talerz i usmażyć pozostałe.

4) Pokroić wędzonego łososia. Posmarować placuszki serkiem i na wierzch położyć plasterki łososia. Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 67 kcal, 4 g białka, 4 g tłuszczów (2 g NKT), 5 g węglowodanów (<1 g cukrów), 81 g błonnika, 226 mg sodu