

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Tradycyjne placki ziemniaczane](#)

Tradycyjne placki ziemniaczane

★★★★★ (21)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

356 kcal / 1 porcję (328 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
108.46 kcal	2.84 g	16.71 g	3.94 g	1.44 g	5.42 %
5.42%	5.68%	6.19%	5.63%	5.76%	



Składniki

- Ziemniaki - 1000g (13 ⅓ sztuki)
- Cebula - 130g (1 ⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna, typ 500 - 30g (¼ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki i cebulę obierz, dokładnie umyj i zetrzyj na tarce (według preferencji) na cienkich lub grubych oczkach.

*Gdy ziemniaki są aż nad to soczyste, odciśnij je, zlej wodę, lekko posól, a następnie odczekaj chwilę do momentu, gdy osadzi się na dnie skrobia. Gdy to nastąpi, do odciśniętych ziemniaków dodaj skrobię.

KROK 2: Jaja roztrzep widelcem na puszystą masę, następnie za pomocą miksera wymierzaj masę jajeczną z ziemniakami i cebulą, czosnkiem, resztą przypraw i mąką pszenną. (w wersji bezglutenowej użyj specjalnej mąki bez glutenu)

KROK 3: Dobrze rozgrzej olej na patelni. Smaż placki na dużym ogniu do momentu, aż zrobią się rumiane i chrupiące. Tak smakują najlepiej.

*Jeśli chcesz ograniczyć ilość tłuszczu w plackach ziemniaczanych, możesz usunąć go odkładając usmażone już placki na ręcznik kuchenny lub też poprzez użycie do smażenia patelni teflonowej lub ceramicznej. Wtedy dodatek oleju będzie minimalny.

**Placki ziemniaczane najlepiej smakują z ziołami prowansalskimi i kiełbaską. Jeśli wolisz je na słodko, wtedy do ciasta nie dodawaj soli i pieprzu. W zamian możesz dodać cynamon lub wanilię, a już gotowe placki możesz polać jogurtem naturalnym i polać miodem lub syropem klonowym.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

