

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

Bezglutenowe placki ziemniaczane

★★★★★ (16)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

357 kcal / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.46 kcal

5.42%



Białko

2.75 g

5.5%



Węglowod.

16.87 g

6.25%



Tłuszcze

3.98 g

5.69%



Błonnik

1.59 g

6.36%

GDA

5.42 %



Składniki

- Ziemniaki - 1000g (13 ⅓ sztuki)
- Cebula - 130g (1 ⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 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, odcisnij je, zlej wodę, lekko posól, a następnie odczekaj chwilę do momentu, gdy osadzi się na dnie skrobia. Gdy to nastąpi, do odcisniętych ziemniaków dodaj skrobię.

KROK 2: Jaja roztrzep widelcem na puszystą masę, następnie za pomocą miksera wymieszaj masę jajeczną z ziemniakami i cebulą, czosnkiem, resztą przypraw i mąką kukurydzianą.

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 kietbaską. 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 połączyć miodem lub syropem klonowym.

Smacznego!

