

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

Bliny ziemniaczane

★★★★★ (4)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

149.69 kcal

7.48%



Białko

3.29 g

6.58%



Węglowod.

21.99 g

8.14%



Tłuszcze

5.92 g

8.46%



Błonnik

1.33 g

5.32%

GDA

7.48%



Składniki

- Ziemniaki - 700g (9 ⅓ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mąka pszenna, typ 550 - 100g (⅔ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 31g (¼ szklanki)
- Skrobia ziemniaczana - 13g (½ łyżki stołowej)
- Śmietana 12% tłuszczu - 36g (2 łyżki stołowe)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obierz ziemniaki, umyj dokładnie, zalej zimną wodą i gotuj około 25 minut w osolonej wodzie. Po tym czasie odcedź i przeciśnij przez praskę do ziemniaków; odstaw do wystudzenia.

KROK 2: W misce wymieszaj dokładnie ziemniaki z mąkami, jajkiem, margaryną i przyprawami.

KROK 3: Na blacie oprószonym mąką zwiń ciasto w rulon i pokrój na plasty o grubości około 1,5 cm, lekko rozplaszcz placki. Na gorącym oleju smaż na średnim ogniu z obu stron około 3-4 minuty.

*Najlepiej smakują podane z cebulką i kwaśną śmietaną.

** Bliny ziemniaczane to tradycyjne danie kuchni rosyjskiej, białoruskiej i ukraińskiej. Zwyczajowo bliny spożywane są w tygodniu ost at kowym zwanym Maslenicą, przed wielkim postem. Współcześnie wymiar religijny nieco stracił na znaczeniu, a bliny jadane są także w innych porach roku.

Smacznego!

