



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Placuszki marchewkowo - kukurydziane z kaszą jęczmienną



## Placuszki marchewkowo - kukurydziane z kaszą jęczmienną

★★★★★(1)



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**591 kcal** / 1 porcję (376 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>157.19 kcal</b> 7.86%	Białko <b>6.38 g</b> 12.76%	Węglowod. <b>22.24 g</b> 8.24%	Tłuszcze <b>5.88 g</b> 8.4%	Błonnik <b>3.23 g</b> 12.92%	<b>GDA</b> <b>7.86%</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Marchew - 180g
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Kukurydza, konserwowa - 105g (7 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Mozzarella - 50g (3 ⅓ plastera)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 60g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Paprykę dokładnie umyj pod bieżącą wodą, usuń z niej nasiona i pokrój ją w drobną kostkę. Kukurydzę odsącz z zalewy. Ugotuj kaszę jęczmienną perłową wg. ustaleń producenta.

**KROK 2:** Tak przygotowane warzywa i kaszę umieść w misce. Dodaj do nich posiekany szczypiorek, natkę pietruszki, pokrojoną mozzarellę, sól, pieprz, paprykę i mielony kmin.

**KROK 3:** Do osobnej miseczki wbij jajka, wsyp mąkę i wymieszaj. Następnie dodaj warzywa i połącz ze sobą dokładnie wszystkie składniki. Jeśli ciasto będzie za rzadkie, dodaj więcej mąki.

**KROK 4:** Z gotowego ciasta formuj placuszki i smaż je z obu stron na rozgrzanym oleju.

\*Doskonale komponują się z domowym sosem czosnkowym lub pomidorowym.

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

