




PLACKI GRYCZANE Z CUKINIĄ

 gacek1000

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

KASZA GRYCZANA PALONA BIO
- 200 g

CUKINIA BIO - 3 szt.

JAJA BIO - 2 szt.

MĄKA PRZENNA - 100 g

SÓL ,PEPRZ, CZOSNEK - 2
szczypta

JOGURT NATURALNY BIO - 1
opakowanie

OLEJ SŁONECZNIKOWY - 5 łyżka
KOPER ŚWIEŻY - 1 pęk

Dodatkowe info:

Za miast jogurtu można użyć sosu pieczarkowego lub kwaśnej śmietany

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kasze gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu, cebule siekamy i szklimy do miękkości, cukinię myjemy i ścieramy na tarce na grubych oczkach.

KROK 2: Wystudzone składniki-kaszę, cebulę mieszamy z tartą cukinią, dodajemy jaja, mąkę, przyprawy i mieszamy.

Rozgrzewamy olej na patelni i ręcznie formujemy placuszki smażąc na złoty kolor z obydwu stron.

Tak podsmażone placki odsączamy na ręczniku kuchennym z nadmiaru tłuszczu.

KROK 3: Na placuszki nakładamy łyżkę jogurtu naturalnego i posypujemy koperkiem