





Placki z algami i kapustą

 Iwona Kuczer

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kasza jaglana BIO - 1/2 szklanka

jajka BIO - 2 szt.

ulubione algi morskie BIO - 2 garść

cebula dymka BIO - 2 szt.

biała kapusta BIO, posiekana na małe kawałki - 3/4 szklanka

chilli, sól himalajska - 1 trochę

oliwa z oliwek do smażenia BIO - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę przelewamy gorącą wodą, gotujemy do miękkości. Lekko studzimy.

Posiekaną kapustę posypujemy solą himalajską, odstawiamy na 15 min.

Głony dokładnie płuczemy, moczymy 15 minut. Odcedzamy i drobno siekamy.

Dymkę siekamy.

KROK 2: Jajka wbijamy do miski, roztrzepujemy widelcem. Wsypujemy chilli, pieprz, sól (ostrożnie, bo posoliliśmy kapustę).

Dodajemy: kaszę, dymkę, kapustę, mieszamy.

Na patelni rozgrzewamy odrobinę oliwy, masę wykładamy łyżką formując małe placki, smażymy na złoto.

Smacznego.