Placki z cukinii

smaczliwka.pl

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

12 porcji

Składniki:

- cukinia - 3 szt.
- jaja ekologiczne - 2 szt.
- tapioka lub mąka ziemniaczana - 4 łyżka
- koperek (świeży) - 1/2 pęk
- łosoś wędzony na zimno - 100 g
- sól + pieprz - do smaku
- olej rzepakowy nierafinowany - kilka kropel

Dodatkowe info:

*W ten sposób usuniemy z cukinii kukurbitacyny. Toksyny, które mogą znajdować się w warzywach dyniowatych i odpowiadają za gorzki posmak potraw. Głównie występujące u warzyw wysianych z nasion z „domowego odzysku" – zakupionych np. na targowiskach, nasiona sprzedawane komercyjnie – są kukurbitacyny pozbawione.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię obrać, posypać solą i odstawić na około 10 minut*. Następnie opłukać zimną wodą.

Zetrzeć cukinię na tarce („grube oczko") dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać i wyłożyć na sitko.
Pozostawić na chwilę – aż puści wodę.

Dodać jaja, mąkę ziemniaczaną lub tapiokę i dokładnie wymieszać do powstania zwartej masy.

Na patelni rozgrzać olej, wykładać po jednej łyżce ciasta i delikatnie dognieść. Smażyć do zarumienienia po obu stronach. Jeżeli placki będą się rozpadać podczas smażenia – dodać jeszcze łyżkę mąki.

Podać z: serkiem śmietankowym, plasterkiem wędzonego na zimno łososia i dużą ilością świeżego kopru.