




Placuszki brokułowe z tzatzikami

 Elinka


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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Brokuł - 200 g

Jajko - 1 szt.

Kasza Kuskus - 2 łyżka

Jogurt naturalny - 3 łyżka

Czosnek - ząbek - 1 szt.

Ogórek - 1/2 szt.

Pieprz - szczypta

Sól - szczypta

Koperek świeży - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł kroimy na różyczki i gotujemy do miękkości. Kaszę Kuskus przygotowujemy według instrukcji na opakowaniu.

KROK 2: Ogórka trzemy na tarce na grubszych oczkach, odsączamy nadmiar wody. Dodajemy do niego jogurt naturalny i wyciśnięty ząbek czosnku. Doprawiamy solą i drobno posiekanym koperkiem. Mieszamy.

KROK 3: Brokuł odcedzamy, kroimy drobniej, dodajemy do niego jajko i kaszę kuskus oraz doprawiamy solą i pieprzem. Wszystko dokładnie mieszamy.

KROK 4: Na rozgrzanej patelni smażymy placuszki po kilka minut z każdej ze stron. Podajemy z sosem tzatziki.