

Placki z cukinii i batata

Składniki na 1 porcję:

- cukinia 200 g – 1 mniejsza sztuka
- batat (patat) 100 g – 0.5 małej sztuki
- koperek świeży 10 g – 1 łyżka posiekanego
- jaja kurze całe 50 g – 1 sztuka (kl. wagowa M)
- mąka owsiana 15 g – 1.5 łyżki
- sól 1 szczypta do smaku
- pieprz czarny mielony 1 szczypta
- olej rzepakowy 12 g – 1.5 łyżki

Cukinię i batata zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać mąkę, jajko, koperek i przyprawy. Wymieszać. Na patelni rozgrzać olej. Łyżką nakładać porcję na patelnię. Smażyć z obu stron na złoty kolor.

1 porcja dostarcza: 365.4 kcal | 12.9 g białka | 18.6 g tłuszczu | 38.0 g węglowodanów