

## Zdrowe placuszki

data aktualizacji: 2020.09.01 autor: Redakcja



### Składniki

- 2 średnie cukinie
- 2 małe marchewki
- 1 całe jajko
- 2 łyżki mąki
- natka pietruszki
- szczypiorek
- sól, pieprz
- papryka słodka mielona
- olej rzepakowy do smażenia

## Przygotowanie

- Cukinie i marchew dokładnie umyj.
- Część cukinii od łodygi odkrój i wyrzuć. Resztę zetrzyj na tarce na dużych oczkach.
- Przelóż startą cukinie na sito, posól i odstaw na 20 minut.
- W tym czasie obierz i zetrzyj (na tych samych oczkach tarki) marchewki.
- Po upływie 20 minut cukinię dokładnie odciśnij od soku, który puściła i wrzuć do dużej miski.
- Do miski dodaj też startą marchew, jajko, mąkę, posiekane zioła i przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj.
- Na patelni rozgrzej dobrze olej rzepakowy.
- Placuszki układaj na patelnię płaską łyżką i smaż tak samo, jak placki ziemniaczane - do zarumienienia.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/36542-zdrowe-placuszki>