



Placuszki ciecierzycowe z papryką i szpinakiem



Składniki



1 PORCJA

- mąka z cieciorki - 3-4 łyżki (50g)
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
- woda - 1/3 szklanki (80g)
- cebula - 1/3 szt (30g)
- papryka czerwona - 1/3 szt. (35g)
- szpinak - 1/2 garści
- tymianek, papryka słodka mielona, pieprz czarny - do smaku

SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY

- jogurt naturalny - 3 łyżki (60g)
- koperek - 1 łyżka
- sól, pieprz - do smaku

Poziom trudności



Wartość odżywcza 1 porcji

Przygotowanie



15 MIN

1. Do miseczki wsyp mąkę z ciecierzycy i dolej wodę (ok. 1/3 szklanki) aby uzyskać konsystencję dość gęstego ciasta, dosyp proszek do pieczenia. Paprykę i cebulę pokrój w drobną kostkę. Szpinak posiekaj na drobno. Dodaj warzywa do masy, dopraw solą solą i pieprzem, a następnie odstaw na 5-10 min.
2. W międzyczasie przygotuj sos jogurtowo-koperkowy. Wymieszaj jogurt z posiekanym koperkiem i dopraw odrobiną soli oraz pieprzu.
3. Sprawdź konsystencję ciasta (czy masa nie jest zbyt gęsta bo mąka delikatnie pęcznieje) i w razie potrzeby dolej wody.
4. Smaż (z obu stron) na rozgrzanej patelni posmarowanej delikatnie tłuszczem. Powinny wyjść 2-3 placki.
5. Podawaj z sosem jogurtowo koperkowym.

SMACZNEGO !!!

Energia

Białko

Tłuszcz

Tłuszcze
nasycone

Węglowodany

Błonnik

Ca

K

Fe

Foliany

302 kcal

15,2 g

9,9 g

1,5 g

38,6 g

7,3 g

252,3 mg

736,0 mg

3,6 mg

273,2 ug