

pożywne placki bezglutenowe, bezlaktozowe z mięsem



Autor: **bastet70**
Przepisów: 2 Ocena: 1



3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- ziemniaki starte na tarce o drobnych oczkach
- ugotowane różyczki brokułów
- UGOTOWANA MARCHEWKA
- ugotowany bób lub zielony groszek
- ugotowana kasza np. jaglana, quinoa lub czerwona soczewica
- nieco soli, pieprzu, oregano
- jajko (niekoniecznie)
- można dodać płatków z amarantusa
- dowolne mięso, zmielone lub ugotowane i posiekane

Sposób przygotowania:

- 1 ugotowane warzywa rozdrobnić wedle uznania, ja siekam lub rozgniatam widelcem dość drobno,
- 2 mieszam wszystko w jednym naczyniu,
- 3 doprawiam przyprawami,
- 4 smażę na rozgrzanym oleju, jak normalne placki ziemniaczane i osączam na ręczniku papierowym.
- 5 Nie podałam ilości, bo robię to "na oko". Ziemniaki są jakby lepiszczem, scalają placki. Więcej w nich innych składników niż ziemniaków. Robię też podobne bez mięsa lub z rybą (wtedy dodaje koperek), w innej wersji z kaszą gryczaną. Zawsze możemy wrzucić to, na co mamy ochotę.

Twoje notatki do przepisu: