



PLACKI Z MARCHWI Z CYTRYNOWYM JOGURTEM



25 MINUT



3 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 8 sztuk średnich marchewek
- 1 pęczek kolędry
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 35 g mąki z ciecierzycy
- 180 g jogurtu naturalnego
- 1 filiżanka mieszanki sałat: rukola, roszponka, rukiew
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 4 jaja Kotliny Natury

PRZYGOTOWANIE



1. W dużej misce wymieszaj roztrzepane jajka, startą grubo marchew, kolendrę i mąkę z ciecierzycy (masa płynna); dopraw solą i pieprzem.
2. Rozgrzej 2 łyżki oleju na dużej patelni, najlepiej żeliwnej, na średnim ogniu. Wylej część masy na patelnię, tak by uzyskać placek o grubości 1,5 cm. Smaż, obracając patelnię od czasu do czasu, aby uzyskać równomierne zarumienienie, aż naleśniki będą złotobrązowe, około 3 minuty na stronę. Przelóż na papierowe ręczniki, aby odsączyć z tłuszczu. Usmaż kolejne dwa placki, dodając więcej oleju na patelnię w razie potrzeby.
3. W międzyczasie dopraw jogurt solą i pieprzem. Wymieszaj zieleninę- rukolę, koper, kolendrę, z sokiem z cytryny i pozostałą 1 łyżką oliwy; dopraw solą i pieprzem.
4. Placki marchewkowe podawaj z sałatą i jogurtem, doprawione solą i większą ilością pieprzu.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL