

Placičky z vloček



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 1 dní 0h 15min , Čas vaření: 15min

Celkový čas: 1 dní 0h 30min , Porce: 6

2308 kalorií , **5 g** cukrů , **155 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/placicky-z-vlocek>

Příprava

V horké vodě rozpustíme kostku masoxu, vločky zalijeme a necháme nabobtnat nejlépe přes noc. Pak druhý den přidáme prolisovaný česnek, jedno vejce, zelenou pažitku, trochu osolíme, opepříme a zahustíme strouhankou. Strouhanky dáme tolik, aby šly z té hmoty udělat v ruce placičky. Ty potom osmažíme na rozpáleném oleji.



Tip k receptu

Zeleninový salát

Ingredience

- ✓ 200 g ovesných vloček
- ✓ 1 kostka zeleninového masoxu
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 lžíce pažitky
- ✓ 4 lžíce strouhanky
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 150 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Příloha, Svačinka, Ostatní

