

Placky s brokolicí



Obtížnost:     

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 35min , Porce: 4

1339 kalorií , **8 g** cukrů , **17 g** tuků , **56 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/placky-s-brokolicí>

Příprava

Brambory opláchneme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Ještě horké je oloupeme, rozmačkáme a necháme vychladnout. Brokolici rozebereme na růžičky, omyjeme a dáme na 2 minuty vařit do osolené vody. Poté je zchladíme ve studené vodě, necháme okapat a nakrájíme na drobno. Prolisovaný česnek smícháme s moukou, krupicí, vejci a bramborami. Přidáme brokolici, promícháme, dochutíme solí, pepřem a mletým kmínem. Směs necháme cca 5 minut odstát. Mezitím v pánvi rozehřejeme olej, na kterém následně smažíme placky, které tvoříme z připraveného těsta.



Tip k receptu

Podávám je s čerstvou zeleninou a rajčatovou salsou.



Ingredience

- ✓ 750 g brambor
- ✓ 300 g brokolice
- ✓ 1/4 lžičky soli
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 2 slepičí vejce
- ✓ 100 g hladké mouky
- ✓ 3 lžíce krupice
- ✓ troška pepře
- ✓ 1/2 lžičky kmínu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod