

Pohankové placičky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 55min , Porce: 6

3459 kalorií , **0 g** cukrů , **243 g** tuků , **54 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/pohankove-placicky>

Příprava

Pohanku uvaříme v osolené vodě doměkka. Necháme ji chvíli stát v klidu. Pak do ní rozklepneme jedno vejce, přidáme majoránku, utřený stroužek česneku, 3 kapky sojovky nebo maggi a 1 lžící strouhanky. Dobře všechno promícháme. Směs nabíráme lžící, v ruce utvoříme kuličky a obalíme je ve strouhance. Na pánvi rozpálíme olej a vložíme rozplácené kuličky na placky. Upečeme z obou stran.



Tip k receptu

Zeleninový salátek.



Ingredience

- ✓ 300 g pohanky
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 lžička majoránky
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 3 kapky sójové omáčky
- ✓ 100 g strouhanky
- ✓ 250 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Hlavní chod, Příloha, Svačinka, Svačinka