

Warzywne placuszki



Składniki

1 szt. - papryka czerwona
4 szt. - rzodkiewka
2 garść - szczypiorek
1 szt. - cebula
1 szt. - cukinia
2 garść - liście pokrzywy
2-3 łyżka - mąka pszenna
2-3 szt. - ząbki czosnku
1 szt. - jako
sól i pieprz
olej kokosowy

Opis wykonania

Placuszki pełne warzyw z dodatkiem pokrzywy. Zdrowy posiłek dla każdego wegetarianina.

Ziemniaki, rzodkiewkę i cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach. Paprykę, cebulę i szczypiorek drobno kroimy. Czosnek przeciskamy przez praskę. Pokrzywę drobno siekamy. Wszystkie składniki mieszamy w misce, doprawiamy solą i pieprzem. Jeśli masa jest za rzadka dodajemy więcej mąki. Olej rozgrzewamy na patelni i dużą łyżką nakładamy farsz na patelnię, formując niewielkie placuszki. Smażymy z obu stron aż się ładnie zrumienią.