

Racuszki z otrębami



Składniki

2 łyżka - otręby żytnie
1 łyżka - otręby pszenne
1 szt. - jajko
2 łyżka - serek homo
naturalny
1 szczypta - sól morską
125 g - ser twarogowy
chudy
0,5 szt. - szczypiorek
pęczek
1 szczypta - papryka
mielona czerwona
1 szczypta - pieprz świeżo
mielony
2 szt. - łosoś wędzony
plastry

Opis wykonania

Są to zdrowe i wegetariańskie racuszki.

W misce wymieszać otręby, 1 łyżkę jogurtu naturalnego, jajko i sól. Pozostawić na chwilę aby otręby napęczniały i masa zgęstnieje. Na patelni teflonową bez tłuszczu nakładać dużą łyżką masę formując placuszki. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Ser twarogowy zmiksować dodać posiekany szczypiorek, 1 łyżkę jogurtu naturalnego i doprawić pieprzem, mieloną papryką i solą. Na każdy racuszek nałożyć po 1 łyżce masy serowej na to kawałek zwiniętego łososia. Udekorować oliwkami, szczypiorkiem oraz posypać świeżo zmielonym pieprzem. Smacznego!