

Zeleninové placičky

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Pam
)

vegetariánské

název	množství (na 1.0 porcí)	
Olej slunečnicový	50 mililitry	
Strouhanka	33 gramy	
Mléko	33 mililitry	pozor na bezlaktózovou variantu
Mrkev	30 gramy	
Cuketa	30 gramy	
Hrách	25 gramy	
Vejce slepičí	0.5 kusy	
Koření - majoránka, sušená	0.2 gramy	
květák	0.1 kusy	
Česnek [palice]	0 kusy	
Koření - pepř černý		
Sůl		

návod k přípravě

1. přes noc namočený hrách vařte do měkka, slejte, rozmixujte, nebo rozmačkejte na co nejjemnější "kaši". Aby to šlo pépe, můžete si tam přidat část mléka
2. Zeleninu vařte v mírně osolené vodě do změknutí, cca 10 minut.
3. Nechte důkladně okapat a rozmačkejte šťouchadlem na brambory. Co nepůjde rozšťouchat, nastrouhejte nahrubo.
4. Smíchejte zeleninu, hrách, vejce, mléko, sůl, pepř, majoránku, česnek a strouhanku tak, aby směs byla kompaktní a daly se z ní tvarovat placičky.
5. Placičky smažte na oleji z obou stran dozlatova
6. Podáváme s bramborami, na všechny způsoby, doporučujeme šťouchané

úkoly

recept nemá úkoly