Placki ziemniaczano-marchewkowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Dla smakoszy placków ziemniaczanych mamy kolejną ciekawą propozycję: placki ziemniaczano–marchewkowe. Dodatek marchewki wzbogaca to danie o cenne składniki. Zawiera ona dużo beta-karotenu, który zostaje w naszym organizmie przekształcony w witaminę A. Marchew jest także bogata w witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B9) oraz witaminy: C, E i K. To popularne i smaczne warzywo jest także źródłem wapnia, magnezu, fosforu, potasu, żelaza, cynku, błonnika. Mamy nadzieję, że zasmakuje również tym, którzy nie przepadają za marchewką (jest ona słabo wyczuwalna, ale nadaje potrawie odrobinę słodyczy). Placki ziemniaczano-marchewkowe są łatwe oraz szybkie w przygotowaniu. Polecamy!

Składniki na placki ziemniaczano-marchewkowe (około 3 porcje):

- 300g obranych, surowych ziemniaków
- 150g surowej marchewki (1 dość duża)
- 70g (niecałe 1/2 szklanki) mąki gryczanej
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Ziemniaki i marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać mąkę i sól, wszystko dokładnie wymieszać. Odstawić masę na około 15 minut, po czym smażyć nieduże placki na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju.

Placki ziemniaczano-marchewkowe

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków