

PLACKI

z cukini



 **20**
minut

12g

Instrukcja

Składniki

- 1 większa cukinia około 500 g
- 2 jajka
- 130 g sera żółtego
- 15 g łuski babki jajowatej
- sól himalajska lub kłodawska
- czarny pieprz
- kurkuma

- 1 Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, posolić i zostawić na sitku
- 2 Ser żółty również zetrzeć na tarce jarzynowej
- 3 Odcisniętą cukinię mieszamy z serem, dodajemy jajko, łuski babki jajowatej, przyprawiamy solą, pieprzem i kurkumą. Wszystko dokładnie mieszamy
- 4 Placki układamy na blachę do pieczenia wyłożoną papierem. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190 stopni z termoobiegiem przez około 20 minut

Węglowodany netto
12g

Tłuszcz
42g

Białko
57g