

Marchewkowe placuszki z dipem śmietanowo-ziołowym

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.098 kJ / 501 kcal

Tłuszcz: **36 g** Białko: **14,7 g**
Węglowodany: **29,6 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	marchewki (około 200 g)
0,5	cebuli
1	ząbek czosnku
2	jajka
3 łyżki	posiekanego koperku
0,5 łyżeczki	pieprzu
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
4 łyżki	mąki pszennej
100 g	śmietany 18%
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
3 łyżki	oleju rzepakowego do smażenia
20 g	pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 marchewki (około 200 g) - **0,5** cebuli - **1** ząbek czosnku - **2** jajka - **2 łyżki** posiekanego koperku - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **4 łyżki** mąki pszennej
Marchewkę zetrzyj na tarce. Cebulę drobno posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Wymieszaj wszystko z jajkami, koperkiem, pieprzem, Sosem sojowym Kikkoman i mąką.

Krok 2

3 łyżki oleju rzepakowego do smażenia
Nabieraj po jednej dużej łyżce powstałej masy i smaż na rozgrzanym oleju, aż placuszek się zrumieni.

Krok 3

100 g śmietany 18% - **1 łyżka** posiekanego koperku - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **20 g** pestek dyni
Śmietanę wymieszaj z posiekanymi ziołami oraz Sosem sojowym Kikkoman. Posyp placuszki pestkami dyni. Podawaj z dipem śmietanowo-ziołowym.