

Placuszki cukiniowo-marchewkowe

Czas ogółem **25 min** 15 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.297 kJ / 310 kcal

Tłuszcz: **16,2 g** Białko: **6,5 g**
Węglowodany: **23 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	ugotowanej kaszy jaglonej
0,25	cukinii
1	marchewka
1	jajko
0,5 łyżeczki	pieprzu
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
3 łyżki	oliwy
0,5	papryki
1	pomidor
0,25	cebuli
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g ugotowanej kaszy jaglanej - **0,25** cukinii - **1** marchewka - **1** jajko - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **2 łyżki** oliwy
Cukinię umyj. Marchewkę umyj i obierz. Zetrzyj warzywa na tarce. Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj ze startymi warzywami i jajkiem. Dopraw pieprzem i natką pietruszki. Uformuj niewielkie placuszki. Usmaż na oliwie na rumiany kolor.

Krok 2

0,5 papryki - **1** pomidor - **0,25** cebuli - **1 łyżka** oliwy - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** soku z cytryny
Paprykę, pomidory i cebulę pokrój w plasterki i wymieszaj z Sosem sojowym Kikkoman, oliwą i sokiem z cytryny. Podawaj z placuszkami.