

# Placuszki z marchewki i selera korzeniowego z ziołami

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

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1846 kJ / 441 kcal**

Tłuszcz: **16 g** Białko: **20 g**  
Węglowodany: **46 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>150 g</b>	marchewki
<b>100 g</b>	selera korzeniowego
<b>1</b>	cebula
<b>1 pęczek</b>	szczypiorku
<b>0,5 pęczek</b>	natki pietruszki
<b>4</b>	listki mięty
<b>100 g</b>	mąki pszennej pełnoziarnistej (razowej)
<b>0,5 łyżeczka</b>	proszku do pieczenia
<b>2</b>	jajka
<b>100 ml</b>	mleka
<b>2 łyżki</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
<b>1 szczypta</b>	pieprzu
<b>Dodatkowo:</b>	
<b>2 łyżki</b>	oleju rzepakowego do smażenia
<b>2 łyżki</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman natka pietruszki do podania

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**150 g** marchewki - **100 g** selera korzeniowego - **1** cebula - **1 pęczek** szczypiorku - **0,5 pęczek** natki pietruszki - **4** listki mięty  
Marchewkę i selera zetrzyj na tarce. Posiekaj drobno cebulę, szczypiorek, natkę pietruszki i miętę. Wymieszaj wszystko.

### Krok 2

**100 g** mąki pszennej pełnoziarnistej (razowej) - **0,5 łyżeczka** proszku do pieczenia - **2** jajka - **100 ml** mleka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 szczypta** pieprzu  
Mąkę przesiej i wymieszaj z proszkiem do pieczenia. Jajka roztrzep z mlekiem i sosem sojowym Kikkoman. W misce połącz składniki suche z mokrymi, aby powstało ciasto. Dodaj warzywa z ziołami. Dopraw pieprzem i dokładnie wymieszaj.

### Krok 3

**2 łyżki** oleju rzepakowego do smażenia - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - natka pietruszki do podania  
Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju i zmniejsz ogień. Łyżką nakładaj ciasto tak, aby powstały niewielkie placuszki. Smaż z obu stron. Gotowe placuszki podawaj z ziołami i sosem sojowym Kikkoman.