



## PLACKI Z CUKINII Z PIEKARNIKA



**Categories:** [Dania główne obiadowe](#), [dania i przekąski](#), [dania z cukinii](#), [dania z warzywami](#)

**Ilość Etapów przygotowań** 9 | **Krok 1** 1. Startą cukinię odciskaj z nadmiaru soku lub przetrzyj przez sitko. | **Krok 2** 2. W misce wymieszaj startą cukinię z jajkami, mąką, tartym serem, posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem. | **Krok 3** 3. Dodaj ulubione przyprawy do ciasta, takie jak oregano czy bazylia. | **Krok 4** 4. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200 stopni Celsjusza i przygotuj blachę wyłożoną papierem do pieczenia. | **Krok 5** 5. Na rozgrzaną blachę nakładaj łyżką porcje ciasta w formie małych placków, zachowując odpowiedni odstęp między nimi. | **Krok 6** 6. Umieść placuszki z cukinii w nagrzanym piekarniku i piecz przez około 15-20 minut aż będą złociste i chrupiące na zewnątrz. | **Krok 7** 7. Sprawdź gotowość placuszków delikatnie dotykając palcem - powinny być sprężyste i lekko chrupać. | **Krok 8** 8. Po upieczeniu wyjmij placuszki z cukinii z piekarnika i pozostaw chwilę do ostygnięcia przed podaniem. | **Krok 9** 9. Podawaj placuszki jako dodatek do sałatek lub samodzielne danie z sosem jogurtowym lub pomidorowym. |

## OPIS

Cukinia, ta wszechstronna warzywna inspiracja, może być głównym bohaterem Twojego obiadu! **Placki z cukinii z piekarnika** to świetna propozycja dla wszystkich miłośników smacznych i lekkich potraw. A co najlepsze, są przygotowywane w piekarniku, dzięki czemu unikamy zbędnej ilości tłuszczu.

## **Placki z cukinii z piekarnika to skarbnica cennych składników odżywczych**

Cukinia jest niskokalorycznym warzywem pełnym witamin i minerałów. Jest bogata w błonnik, który wspomaga trawienie oraz reguluje poziom cholesterolu we krwi. Dodatkowo dostarcza organizmowi magnezu, potasu oraz witaminy C.

Kombinując smaki i dodatki do **placzków z cukinii z piekarnika** możemy stworzyć niezliczoną ilość różnorodnych wariantów tego dania. Możesz dodać ulubione przyprawy takie jak oregano czy bazylię aby nadać im wyrazisty aromat lub posypać je tartym serem dla dodatkowej kremowości.

### **Prosty sposób na zdrowy posiłek**

Jednak największą zaletą tych placuszków jest ich prostota wykonania - wystarczy wymieszać kilka składników, uformować placuszki i upiec w piekarniku. Nie musisz się martwić o smażenie na głębokim oleju ani o nadmiar tłuszczu.

Pieczone placuszki z cukinii są delikatne w środku, a jednocześnie chrupiące na zewnątrz. Doskonale sprawdzą się jako samodzielne danie podane z sosem jogurtowym lub pomidorowym. Możesz również wykorzystać je jako dodatek do sałatek czy kanapek - ich konsystencja jest idealna do takich celów.

### **Eksperymentuj i ciesz się smakiem**

**Przepis na placuszki z cukinii** jest bardzo elastyczny, więc możesz dostosować go do swoich preferencji. Dodaj ulubione warzywa czy ser, poeksperymentuj ze wzorem nakładania ciasta na blachę - rób większe lub mniejsze placuszki.

Zapraszam Cię do spróbowania tego prostego przepisu i delektowania się pysznymi oraz zdrowymi placuszkami z cukinii prosto z piekarnika! To doskonała propozycja zarówno dla wegetarian jak i miłośników dań bezglutenowych. Smacznego!

## DODATKOWE INFORMACJE

<b>Składniki</b>	1 cebula, 1 cukinia, 2 jajka, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki mąki, pieprz, sól
<b>Sprzet</b>	blacha do pieczenia, łyżka, Miska do mieszania ciasta, papier do pieczenia, Piekarnik, Sitko, Tarka
<b>Alergeny</b>	Nie
<b>Składniki listing</b>	cebula, jajka, pieprz, sól, cukinia, czosnek, mąka
<b>Trudność</b>	średni
<b>Porcje</b>	4
<b>Przygotowanie (min.)</b>	10
<b>Czas gotowania</b>	15
<b>Całkowity czas</b>	25
<b>Rodzaj kuchni</b>	<a href="#">kuchnia włoska</a>
<b>Smak potrawy</b>	<a href="#">Słony</a> , <a href="#">Świeży</a>
<b>kategoria pora</b>	Przepisy letnie
<b>Technika przygotowania</b>	<a href="#">Gotowanie tradycyjne</a>
<b>Kaloryczność (kcal)</b>	174
<b>białka</b>	9
<b>tłuszcze</b>	tłuszcze
<b>węglowodany</b>	22
<b>błonnik</b>	3
<b>cholesterol</b>	186

Dianagotuje.pl