



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Placki z rabarbarem

Czas przygotowania: 20 minut

Czas smażenia łącznie: 15 minut

Liczba porcji: 12 dużych placków

W 100 g placków:

Wartość energetyczna 160 kcal

Węglowodany 25 g

- W tym cukry 6 g


Białko 6 g

Tłuszcze 4 g

Dieta: wegetariańska

Składniki

- ☐ mąka pszenna tortowa 150 g - 1 szklanka
- ☐ młody, świeży rabarbar 2 łodygi - około 200 g
- ☐ czerwona konfitura np. z wiśni 1 łyżeczka
- ☐ jogurt naturalny 200 g
- ☐ bardzo duże jajka 2 sztuki - około 125 g po rozbiciu
- ☐ cukier drobny lub zwykły 30 g
- ☐ proszek do pieczenia i soda oczyszczona po płaskiej łyżeczce
- ☐ olej roślinny - do smażenia 25 g

 Ukryj zdjęcia

Placki z rabarbarem

Jogurt i jajka wyjmij wcześniej z lodówki, by osiągnęły temperaturę pomieszczenia.



▼ Krok 1: Podsmaż rabarbar

Umyj dwie łodygi młodego i świeżego rabarbaru. Odetnij zgrubiałą i wygiętą część łodygi, która rośnie przy ziemi oraz część łączącą łodygę z zielonym baldachimem. Łodyg nie obieraj, tylko pokrój na kawałki o szerokości około 1 cm.

Nagrzej małą patelnię z grubym dnem. Wylóż na nią łyżeczkę masła klarowanego lub oleju roślinnego do smażenia, a po chwili również rabarbar. Na patelnię daj też łyżeczkę konfitury lub dżemu wiśniowego, malinowego lub truskawkowego. Odrobina konfitury nada ładniejszą barwę oraz wzbogaci smak placków. Całość podsmażaj około 3 minuty, a następnie zdejmij rabarbar z patelni na osobny talerz. Dzięki temu szybciej ostygnie.

Porada: Konfiturę można pominąć, dać jej więcej lub zastąpić odrobiną miodu.

▼ Krok 2: Połącz jajka z jogurtem

W misce umieść 200 gramów kremowego jogurtu naturalnego. Może to być też jogurt grecki lub jogurt Skyr. Wbij też dwa bardzo duże jajka (ewentualnie 3 małe). Wsyp 30 gramów cukru drobnego lub cukru pudru (można też dać erytrol). Delikatnie wymieszaj całość.

Uwaga: Jogurt i jajka powinny być wyjęte wcześniej z lodówki, by osiągnęły temperaturę pomieszczenia. Część zwykłego cukru można zamienić na cukier wanilinowy.

▼ Krok 3: Dodaj mąkę z proszkiem i sodą

Do miski wsyp też (najlepiej wcześniej razem przesiane) 160 gramów maki pszennej tortowej lub ewentualnie uniwersalnej oraz po płaskiej łyżeczce proszku do pieczenia i sody. Wymieszaj ciasto.

▼ Krok 4: Dodaj rabarbar

Na koniec dołóż podsmażony i przestudzony (może być jeszcze lekko ciepły) rabarbar. Wymieszaj dokładnie ciasto. Powinno mieć konsystencję budyniu.

Porada: Jeśli lubisz słodsze racuszki, to możesz dać nieco więcej cukru.



▼ Krok 5: Usmaż placki

Zaczynij nagrzewać sporą patelnię z grubym dnem. Ustaw średnią moc i poczekaj, aż ciepło rozprowdzi się równo po całej powierzchni użytkowej patelni. Na patelnię wylej 2 łyżki oleju roślinnego do smażenia. Tłuszcz rozprowdź po całej patelni. Pozwól, by olej dobrze się nagrzał. Dzięki temu placki nie chłoną tak tłuszczu.

Przy pomocy dużej łyżki nakładaj spore i grube porcje na placki z rabarbarem. Na patelni o średnicy 28 cm umieszczałam po cztery placuszki na raz. Placki smaż na nieco niższej niż średnia moc palnika. Po około 2-3 minutach ostrożnie przełóż każdą sztukę na drugą stronę. Druga strona potrzebuje zazwyczaj trochę mniej czasu na usmażenie. Placuszki są gotowe do zdjęcia z patelni, gdy z obu stron ładnie się zarumienia i wyrosną. Jeśli rumienia się za szybko, to zmniejsz moc palnika. To jak długo będą się smażyć zależy od patelni i jej grubości oraz od ustawionej mocy palnika. Placuszki rabarbarowe wyrastają jeszcze w trakcie smażenia, daj im więc trochę czasu na dosmażenie. Usmarzyłam tak 12 sztuk o średnicy około 8 cm.

Placki z rabarbarem podawaj z cukrem pudrem lub ulubionym syropem. Przechowuj je w lodówce (przez około 2-3 dni), najlepiej w szklanym naczyniu z przykrywką. Wyjęte z lodówki podgrzewaj je krótko na suchej patelni pod przykrywką.
Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

