

Ania GotujeTylko najlepsze przepisy

Placki z rabarbarem

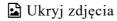
Czas przygotowania: 20 minut
Czas smażenia łącznie: 15 minut
Liczba porcji: 12 dużych placków

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
ojogurt naturalny	200 g
obardzo 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



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. Wyłóż 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

Zacznij nagrzewać sporą patelnię z grubym dnem. Ustaw średnią moc i poczekaj, aż ciepło rozprowadzi się równo po całej powierzchni użytkowej patelni. Na patelnię wylej 2 łyżki oleju roślinnego do smażenia. Tłuszcz rozprowadź 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 druga stronę. Druga strona potrzebuje zazwyczaj trochę mniej czasu na usmażenie. Placuszki są gotowe do zdjęcia z patelni, gdy z obu stron ładnie się zarumienią i wyrosną. Jeśli rumienią 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. Usmażyłam 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



