

Indické kapustové placky s koriandrovou omáčkou

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kapustu nakrájame na rezančeky, zmiešame s polovicou soli (2,5 g) a necháme asi 20 minút odpočinúť. Potom ho vytlačíme, vložíme do misy a pridáme múku, čierne korenie, koriander, kurkumu, sezamové semienka, nasekanú čili papričku zbavenú semienok, zázvor a zvyšnú soľ (2,5 g). Dobre premiešame, prípadne zriedime vodou a necháme 10 až 15 minút odpočinúť. Z hmoty vytvarujeme placky a opečieme ich z oboch strán na rozpálenom oleji. Podávame s koriandrovou omáčkou. Omáčka: Nasekaný koriander zmiešame s prelisovaným cesnakom a rozšľahaným jogurtom. Vmiešame cibuľu nakrájanú najemno a osolíme.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g - 30 g**
- **Cibuľa voľná - 40 g**
- **Kapusta biele - 150 g**
- **Cesnak - 3 g**
- **Zázvor čerstvý - 3.5 g**
- **Paprika červená chilli - 5 g**
- **Sezam - 2.5 g**
- **Olej slnečnicový - 15 g**
- **Kukuričná múka 1 kg - 200 g**
- **Mleté čierne korenie - 3.5 g**
- **Koriander čerstvý - 5 g**
- **Kurkuma mletá - 2.5 g**
- **Jedlá soľ - 5 g**

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

