



Placuszki Zero Waste



Składniki

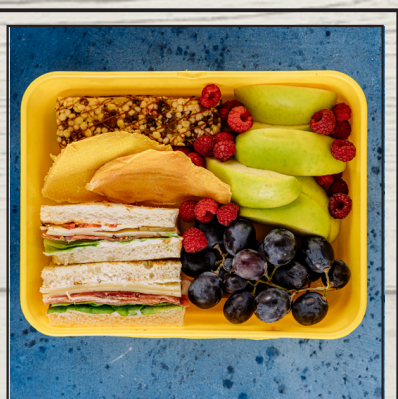
- 2 szklanki czerstwego chleba (pokrojonego na małe kawałki)
- 1 szklanka startego warzywa (marchewka, brokuł, papryka – co masz pod ręką)
- 2 jajka
- 3 łyżki mleka (lub napoju roślinnego)
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku lub pietruszki – opcjonalnie
- Szczypta soli i pieprzu
- 1/2 łyżeczki ulubionych przypraw (np. papryka, oregano)
- Olej do smażenia

Sposób przygotowania

1. Pokrusz chleb na małe kawałki i zalej mlekiem. Odstaw na 5–10 minut, aż chleb zmięknie.
2. W misce wymieszaj rozmoknięty chleb, starte warzywa, jajko i przyprawy. Masa powinna być gęsta, ale jeśli jest zbyt sucha, dodaj odrobinę mleka.
3. Rozgrzej olej na patelni. Nakładaj łyżką porcje masy i formuj placuszki.
4. Smaż na średnim ogniu z obu stron, aż placuszki będą złociste i chrupiące.
5. Podawaj na ciepło z jogurtem, ketchupem lub ulubionym sosem.

Porady zero waste

- Jeśli masz skórki z warzyw, możesz dodać je do masy zamiast wyrzucać.
- Zamiast szczypiorku możesz użyć posiekanych liści rzodkiewki lub natki marchewki.
- Jeśli zostaną placuszki, odgrzej je na śniadanie lub zapakuj do lunchboxa.



Opis

Placuszki Zero Waste to sposób na wykorzystanie resztek chleba i warzyw, które często trafiają do kosza. Dzięki temu przepisowi możesz zadbać o środowisko i przygotować smaczny posiłek z tego, co masz w kuchni. Idealne na każdą porę dnia!

