

Vynikající ovesno čočkové placky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- ovesných vloček 1 hrnek
- bílá čočka Urid dal 1.2 hrnek
- sůl 1.2 lžička
- černé hořčičné semínka 1.2 lžička
- sušená chilli paprička 1 ks
- šalotka 2 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V mixéru romixujte do hladké mouky ovesné vločky a čočku. (Tuto zdravou mouku si můžete připravit i do zásoby - skladovat v uzavřené nádobě).

V míse smíchejte mouku, sůl a pomalu přidávejte vodu a míchejte, aby se vám nevytvořily hrudky. Vytvořte řidší těsto.

Na pánvi si orestujte hořčičná semínka, čili papričku, šalotku. Nechte vychladnout. Vmíchejte do těsta. Kořenící směs si můžete i rozmixovat, pokud v těstě nechcete mít větší kousky.

Na nepřilnavé pánvi pečte placky. Pokud se těsto nepřilepuje, nepoužívejte olej.

Poznámka:

Doporučení: Udělejte si k tomu rajčatovou salsu. Rajčátka, šalotka, olivový olej, sůl a pepř, lístky

koriandru, vše na dobno. Nebo nějaký pestrý lístkový salát.