



## PLACKI WARZYWNE Z BOTWINKĄ (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

⏱ 15 min. ⌚ 30 min. 🍴 Średni 🍴 2 sztuki 🍴 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 1990.8 kJ, Wartość kaloryczna 475.5 kcal, Białko 13.8 g, Węglowodany 81.0 g, Tłuszcz 13.0 g, Tłuszcze nasycone 1.8 g, Błonnik 5.8 g, Sód 538.0 mg

### SKŁADNIKI

250 g wody  
100 g mąki pszennej  
½ łyżeczki proszku do pieczenia  
¼ łyżeczki sody oczyszczonej  
2 łyżeczki skrobi kukurydzianej lub  
2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej  
80 g mąki ryżowej  
1 jajko  
0.25-0.5 łyżeczki papryki ostrej,  
mielonej  
0.5-0.75 łyżeczki soli  
0.25-0.5 łyżeczki pieprzu czarnego,  
mielonego  
100-120 g botwiny, tylko liście,  
pokrojonych na 3 części  
40 g liści kapusty pekińskiej,  
porwanych na kawałki  
50 g pora, pokrojonego w 2 cm  
plastry  
40 g marchewki, pokrojonej na 3  
cm kawałki  
olej, ilość do smażenia  
ziarna sezamu, białego, prażone  
sos sojowy, ilość do podania  
(opcjonalnie)

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

chochelka, talerz, papierowy  
ręcznik, nieprzywierająca patelnia  
do smażenia (Ø 22 cm)

### Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać mąkę pszenną, proszek do pieczenia, sodę, skrobię, mąkę ryżową, jajko, ostrą paprykę, sól i pieprz, wymieszać **30 s/obr. 5**.
2. Dodać botwinę, liście kapusty pekińskiej, por i marchewkę, wymieszać **2 s/obr. 5**. Masę przełożyć do innego naczynia.
3. Na kuchence na średniej mocy palnika rozgrzać na nieprzywierającej patelni (Ø 20-22 cm) olej w takiej ilości, aby całkowicie przykrywał dno patelni. Przełożyć za pomocą chochelki na patelnię połowę masy formując placek (Ø 20 cm, patrz wskazówka), smażyć 4-5 min z każdej strony lub do uzyskania złotobrazowego koloru, przełożyć na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem. Czynności powtórzyć dla pozostałej części masy.
4. Placki warzywne z botwinką podawać posypane prażonymi nasionami sezamu, pokrojone na kawałki, skropione sosem sojowym.

### WSKAZÓWKA

- Z podanej porcji masy można usmażyć 2 placki (Ø 20 cm) lub smażyć mniejsze placki.

### WARIANT

- Danie można również przygotować na Varomie. W takim przypadku należy w punkcie 3. do dolnej części przystawki Varoma włożyć wkład Varomy. Wkład Varomy wyłożyć arkuszem papieru do pieczenia, pozostawiając boczne otwory niezakryte, następnie wylać na niego masę, odstawić. Oplukać naczynie miksujące. Do naczynia miksującego wlać 500 g wody, nałożyć przystawkę Varoma, gotować na parze **30-35 min/Varoma/obr. 1**. Zdjąć przystawkę Varoma, przy pomocy papieru do pieczenia ostrożnie przełożyć placek na talerz, następnie pokroić na kawałki.