

Розовые овощные оладьи

4 порций

Вам понадобится:

Ананасовый соус:

- 1 зубчик чеснока
- 1 банка (8 унций) ананаса с соком
- 3 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1½ чайных ложки кукурузного крахмала
- чайной ложки молотого имбиря

Оладьи:

- 1 средний цуккини
- 1 средняя свекла
- 1 средняя морковь
- 2 зеленых лука
- 3 листа капусты, мангольда или свекольной зелени
- 3 больших яйца
- 1 чайная ложка разрыхлителя с низким содержанием соли
- 4 ½ чайных ложки рапсового или растительного масла (разделить)
- 2/3 стакана цельнозерновой муки



Приготовление

1. Сначала приготовьте соус. Очистите и измельчите чеснок.
2. В небольшую кастрюлю добавьте чеснок, ананас с соком, воду, соевый соус, кукурузный крахмал и имбирь. Хорошо перемешайте, чтобы кукурузный крахмал растворился. Доведите до кипения и варите 1 минуту. Снимите с огня. Накройте на время пока будете готовить оладьи.
3. Промойте и натрите цуккини. Промойте, очистите и натрите свеклу и морковь.
4. Промойте зеленый лук и тонко нарежьте.
5. Зелень промойте и удалите толстые стебли. Сложите листья вместе, скатайте в толстую трубку и нарежьте тонкими ломтиками.
6. В большой миске взбейте яйца вилкой. Добавьте овощи.
7. Добавьте разрыхлитель и 1 1/2 чайной ложки масла. Хорошо перемешайте. Добавьте муку и перемешайте.
8. В большой сковороде на среднем огне нагрейте 1 чайную ложку масла. Возьмите около 2 столовых ложек теста и выложите в сковороду. Вы должны уместить на сковороде около 4 оладьев за раз. Готовьте, пока не подрумянятся с обеих сторон, по 2-3 минуты с каждой стороны.
9. Повторите шаг 8 два раза, чтобы сделать еще 2 партии.
10. Подавайте оладьи теплыми с соусом.

Заметки шеф-повара

- Используйте овощи, которые есть под рукой. Вам понадобится около 4 чашек нарезанных овощей.
- Вы можете держать приготовленные оладьи в духовке, установленной на 200 ° F пока готовите остальные партии.
- Попробуйте подавать их с яблочным пюре или нежирной сметаной.

Источник cookingmatters.org Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed