

# Złote placki z batatów z mąką migdałową i kiszonymi ogórkami

Placki bogate w białko z ograniczoną ilością batatów, mąką migdałową i siemieniem lnianym to posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi. Chrupiące, sycące i idealnie zbilansowane.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 12 min

Razem: 27 min

Porcje: 1

GL 10.8 / GI 22

## Składniki

**Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat**

batat, obrany i starty

**Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar** jajka średniej wielkości

**Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response** ogórek kiszony, pokrojony w plasterki

**Low glycemic impact; adds aromatic flavor** biała cebula, drobno pokrojona

**Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact** mąka migdałowa

**Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption** mielone siemię lniane

**Healthy cooking fat; zero glycemic impact** olej z awokado lub olej kokosowy do smażenia

**Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity** ząbek czosnku, drobno posiekany

[logifoodcoach.com/recipes/zlote-placki-z-batatow-z-maka-migdalowa-i-kiszonymi](https://logifoodcoach.com/recipes/zlote-placki-z-batatow-z-maka-migdalowa-i-kiszonymi)

**For seasoning; no glycemic impact** sól morską

---

**Enhances nutrient absorption; no glycemic impact** czarny pieprz, świeżo mielony

---

**Adds smoky depth; no glycemic impact** papryka wędzona

---

**Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity** kurkuma w proszku

---

**Pinch for warmth; no glycemic impact** gałka muskatołowa mielona

---

**Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption** pełnotłusta śmietana lub jogurt grecki do podania

---

## Instrukcje

---

### Step 1

Dokładnie umyj batatę pod zimną bieżącą wodą, a następnie obierz ją całkowicie za pomocą obieraczki do warzyw. Zetrzyj obrany batat na dużych oczkach tarki, zbierając startą masę do średniej miski. Weź starty batat w dłonie lub zawiń go w czystą ściereczkę kuchenną i mocno wyciśnij, aby usunąć nadmiar wilgoci – dzięki temu placki będą ładnie chrupiące podczas smażenia.

### Step 2

Obierz białą cebulę i pokrój ją w bardzo drobną, równomierną kostkę, aby równo rozłożyła się w całych plackach. Dodaj pokrojoną cebulę do miski ze startym batatem. Obierz i drobno posiekaj ząbek czosnku, następnie dodaj go do mieszanki, krótko mieszając, aby połączyć warzywa z batatem.

### Step 3

Wbij oba jajka bezpośrednio do miski z batatem i dokładnie roztrzep je widelcem, upewniając się, że jajka pokrywają wszystkie startki warzyw. Dodaj mąkę migdałową i mielone siemię lniane do miski, energicznie mieszając widelcem, aż suche składniki całkowicie się połączą i nie będzie żadnych grudek. Ciasto powinno mieć spójną, lekko gęstą konsystencję.

#### Step 4

Dopraw ciasto solą morską, świeżo mielonym czarnym pieprzem, wędzoną papryką, kurkumą w proszku i małą szczyptą gałki muskatołowej. Dokładnie wymieszaj wszystko razem, aż przyprawy będą równomiernie rozłożone, a ciasto nabierze jednolitego złotego koloru od kurkumy. Odstaw mieszankę na 3-4 minuty, aby siemię lniane i mąka migdałowa wchłonęły wilgoć i związały składniki, tworząc bardziej stabilne ciasto.

#### Step 5

Rozgrzej patelnię nieprzywierającą lub dobrze doprawioną żeliwną na średnim ogniu i dodaj olej do smażenia, obracając patelnię, aby równomiernie pokryć całe dno. Poczekaj, aż olej zacznie lśnić i będzie gorący, ale nie dymiący – to oznacza idealną temperaturę do uzyskania chrupkiego zewnątrz bez przypalenia.

#### Step 6

Za pomocą dużej łyżki stołowej nabierz około 2-3 łyżek ciasta na każdy placek i upuść je na gorącą patelnię, zostawiając odpowiednią przestrzeń między nimi. Użyj spodu łyżki, aby delikatnie docisnąć i spłaszczyć każdą porcję w okrągły placuszek o grubości około pół centymetra. Smaż tylko 2-3 placki na raz, aby uniknąć przepełnienia patelni, co może obniżyć temperaturę i sprawić, że placki będą rozmoczone zamiast chrupiące.

#### Step 7

Pozwól plackom smażyć się bez mieszania przez 3-4 minuty, aż brzegi będą wyglądać na ścięte i suche, a spód nabierze głębokiego złotobrazowego koloru. Ostrożnie wsuń cienką łopatkę pod każdy placek i przewróć go jednym płynnym ruchem. Smaż drugą stronę przez kolejne 2-3 minuty, aż osiągnie taki sam złoty kolor i chrupką teksturę. Przełóż gotowe placki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar oleju.

#### Step 8

Kontynuuj smażenie pozostałego ciasta partiami, dodając niewielką ilość oleju na patelnię między partiami, jeśli to konieczne, aby utrzymać nieprzywierającą powierzchnię. Trzymaj gotowe placki w ciepłe na talerzu do podania, dopóki nie usmażysz wszystkich. Ułóż gorące placki na talerzu obok pokrojonych kiszonych ogórków. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi i dodatkowej kremowości, nałóż na każdy placek hojną porcję pełnotłustej śmietany lub jogurtu greckiego. Podawaj natychmiast, gdy placki są gorące i najbardziej chrupiące, ciesząc się kontrastem między ciepłymi, wytrawnymi plackami a chłodnymi, kwaśnymi ogórkami.