




przepisy.pl

# Paprykowe placuszki z kurczaka, kremowe puree ziemniaczano-selerowe, surówka z kiszonej czerwonej kapusty



 45 minut  1 osoba  Średnie

## Składniki:

- filet z piersi kurczaka bez skóry, surowy - 1 sztuka
- jajka - 0.5 sztuk
- por posiekany w kostkę - 2 łyżki
- cienki pasek czerwonej papryki - 2 sztuki
- natka pietruszki - 0.5 łyżeczek
- otręby pszenne, mielone - 1 łyżka
- skrobia ziemniaczana - 1 łyżeczka
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- ziemniaki - 1 sztuka
- seler korzeniowy - 1 plaster
- Flora ProActiv** - 2 łyżeczki
- koperek - 1 łyżeczka
- kapusta kiszona czerwona - 0.5 szklanek
- jabłko - 0.5 sztuk
- mała cebula - 0.5 sztuk
- oliwa z oliwek - 0.5 łyżeczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Filet z piersi kurczaka umyj i osusz, następnie pokrój w bardzo drobną kostkę. Pora i paprykę również pokrój drobno w kosteczkę. Mięso wymieszaj z warzywami, jajkiem i posiekaną natką pietruszki, dopraw świeżo mielonym kolorowym pieprzem i mieloną papryką. Gotową masę mięsną odstawiamy na 2 godziny do lodówki.
2. Do masy dodajemy otręby i skrobię ziemniaczaną, dokładnie mieszamy. Łyżką nabieramy porcję masy, kładziemy na rozgrzaną patelnię posmarowaną olejem i smażymy placuszki z obu stron na złoty kolor. Następnie odsączamy na ręczniku papierowym z ewentualnego nadmiaru tłuszczu.
3. Puree: ziemniaki i selera dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Do wrzącej wody włóż warzywa i ugotuj do miękkości, następnie przeciśnij przez praskę do ziemniaków, zblenduj lub dokładnie utłucz tłuczkiem na gładką masę. Puree wymieszaj z Florą ProActiv.
4. Przygotuj surówkę: Do odcedzonej kapusty dodaj jabłko utarte na tarce i cebulę pokrojoną w kostkę. Dodaj ½ łyżeczki oliwy z oliwek i dokładnie wymieszaj. Placuszki podawaj z aksamitnym puree ziemniaczano-selerowym posypanym koperkiem i surówką.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)