Placuszki z kurczaka z papryką



Ten przepis to absolutny hit. Chrupiące placuszki z kurczaka z papryką, dużą ilością papryki!

Jest nie tylko niezwykle smaczny, ale i zdrowy. Zawiera bowiem bardzo dużo papryki, a jak wiecie lub nie papryka to bardzo zdrowe warzywo. Jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy C. Średniej wielkości czerwona papryka dostarcza 169% referencyjnego dziennej wartości spożycia witaminy C, co czyni ją jednym z najbogatszych źródeł tej niezbędnej substancji odżywczej. Dodatkowo papryka wpływa na zdrowie oczu.. Luteina i zeaksantyna - karotenoidy występujące w dużych ilościach w papryce, mogą poprawiać stan zdrowia oczu, o ile są spożywane w odpowiednich ilościach. Chronią one siatkówkę, wrażliwą na światło, wewnętrzną ścianę oka przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Papryka może pomóc także w zapobieganiu anemii. Czerwona papryka jest nie tylko dobrym źródłem żelaza, ale również witaminy C, która zwiększa wchłanianie żelaza z jelit. Nie bójcie się próbować innych odmian papryki, te które widzicie na zdjęciu to oprócz klasycznie nam znanej jest też mała słodka i chrupiąca, idealna jako przekąska.

Przepis ten powstał w ramach Kampanii „Moc Polskich Warzyw”. „Moc Polskich Warzyw” to kampania, która powstała z inicjatywy Zrzeszenia Producentów Papryki Rzeczypospolitej Polskiej. Obok ZPPRP, które koordynuje program, udział w kampanii biorą: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw, Stowarzyszenie Producentów Pomidorów i Ogórków pod Osłonami, Stowarzyszenie Malinowy Król, Stowarzyszenie Branży Grzybów Uprawnych oraz Stowarzyszenie Czosnek Galicyjski.

Warzywa to podstawowy składnik zdrowej, zbilansowanej diety. Dietetycy rekomendują, aby stanowiły ponad połowę objętości każdego posiłku, zgodnie z zasadą „pól talerza”. To prosty i skuteczny sposób na zdrową, naturalną dietę, opartą na nieprzetworzonych produktach. Polska słynie z bogactwa produkowanych lokalnie warzyw. W różnych miejscach w Polsce, z powodzeniem uprawia się m.in. pomidory, papryki, cukinie, bakłażany, marchew, ogórki, buraki, cebulę i czosnek. Produkujemy też całą gamę warzyw strączkowych, kapustnych i korzeniowych oraz pieczarki, które uznawane są za jedne z najlepszych na świecie.

Warzywa to przecież idealny element zdrowej diety i to od nich powinnyśmy rozpoczynać planowanie posiłków oraz zakupów. Stosując zasadę „pół talerza” możemy łatwo kontrolować ilość warzyw, które codziennie jemy. Dzięki temu mamy pewność, że spożywamy ich odpowiednią ilość.

Wybierając warzywa warto kierować się także kalendarzem sezonowym i korzystać z tych, które akurat są dostępne. Sezonowe, lokalne warzywa to nieograniczone możliwości kulinarne. Korzystając z sezonowych warzyw otrzymujemy dania różnorodne, aktualne, i o najlepszym smaku. Jednak plusy wynikające ze stosowania diety sezonowej wykraczają poza walory smakowe – to także prosty sposób na zachowanie zdrowia oraz korzyści ekonomiczne - warzywa produkowane przez polskich plantatorów kupowane w sezonie osiągają najlepsze ceny.

Teraz łapcie przepis i korzystajcie!

SKŁADNIKI:

PLACKI:

- 1 i ½ papryki do wyboru czerwonej, zielonej, żółtej lub mix
- 300 g filetu z kurczaka lub indyka
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka papryki słodkiej suszonej
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- Sól i pieprz

SOS:

- 130 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu
- 2 ząbki czosnku galicyjskiego
- Szczypta curry
- Sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- Paprykę pokroić w drobną kostkę, podobnie pierś z kurczaka. Wszystko wrzucić do miski, dodać resztę składników i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej, formować placuszki w dłoniach na kształt „kotletów", ważne aby nie były za cienkie, bo mogą się rozpaść. Ciasto nie będzie mocno zwarte, ale po usmażeniu będzie idealne. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor na średnim ogniu. Odkładać na papier kuchenny.
- Teraz przygotuj sos, w tym celu wymieszaj jogurt z majonezem, przeciśnij obrany czosnek i dodaj przyprawę curry. Nie pomijaj jej, gdyż nada wyjątkowego smaku. Dopraw solą i pieprzem.
- Podawaj placuszki z sosem, idealnie nadają się również jako „kotlety" do obiadu, jako dodatek do kanapek.

Kampania Moc Polskich Warzyw jest sfinansowana ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.