



## Картофельные оладья диетические



|                 |                 |               |              |                   |
|-----------------|-----------------|---------------|--------------|-------------------|
| <b>На 699 г</b> | Калории<br>678  | Белки<br>20.9 | Жиры<br>20.6 | Углеводы<br>102.2 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>97.0 | Белки<br>3.0  | Жиры<br>2.9  | Углеводы<br>14.6  |

### Ингредиенты

Картофель сырой - 700 граммов  
Масло сливочное "Алтайское" 72% - 20 граммов  
Яйцо - 1 штука

Процент потерь по массе: 30.1 %

### Описание

Сырую картошку натереть на мелкой терке или размолоть в блендере. Дать постоять. Слить весь сок. Взбить одно яйцо. Еще раз взбить яйцо с картошкой. Соль/перец по вкусу. Туда добавить специи. При желании добавить овощи (морковь, перец) и травы средне порезанные. С таким тестом полученные оладушки будут разноцветными. Раскаленную сковородку смазать сливочным маслом и ложкой выложить смесь прижарить до образования корочки (15-20 сек). Перевернуть уменьшить огонь и под крышкой дотушить. Есть можно как горячими, так и холодными. Если добавите овощи и молочко будут более пышными. При желании можно выжимать картофельные "насухо", тогда тесто оладушки будут более тоненькими. На 1 кг картофеля у меня получается 16-18 штук.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)