

## **SURÓWKA Z KAPUSTY I CUKINII**

### składniki:

30 dag kapusty pekińskiej, poszatkowanej  
50 dag cukinii, startej  
15 dag marchewki, startej  
1 por, posiekany  
3 łyżki sosu sojowego  
3 łyżki oleju roślinnego  
2 łyżki prażonego sezamu lub słonecznika

Mieszamy wszystkie składniki.

## **PLACKI Z CUKINII**

### składniki:

mąka  
jajko  
mleko lub woda mineralna  
żółty starty ser, najlepiej pikantny np. cheddar  
cukinia 1 duża lub 2 mniejsze  
2-3 ząbki czosnku  
sól, pieprz do smaku  
oliwa do smażenia

### do podania:

jogurt naturalny (najlepiej grecki)  
świeżo mielony pieprz

Z mąki, mleka (lub wody) i jajka przygotowujemy ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Cukinię myjemy (jeśli jest bardzo duża i ma twardą skórę to obieramy) i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Czosnek drobno siekamy lub wyciskamy do ciasta przez praskę do czosnku. Cukinię, czosnek i starty ser łączymy z ciastem. Jeśli jest za rzadkie dodajemy mąki. Doprawiamy solą i pieprzem. Smażymy placki na oliwie z obu stron. Usmażone placki osączamy na ręczniku papierowym. Podajemy z jogurtem naturalnym, posypane świeżo zmielonym pieprzem.

UWAGI: do jogurtu można dodać posiekane świeże zioła np. miętę lub bazylię potrawa będzie bardziej aromatyczna.