



Hozzávalók

6 nagy burgonya, 6 tojás, só, őrölt fekete bors, 8 evőkanál rétesliszt (finomliszt vagy tönkölyliszt is lehet), 1 közepes vöröshagyma, 6 gerezd fokhagyma
a sütéshez: olaj

1. A burgonyát meghámozzuk, megmossuk. Ezután finomra reszeljük, a tojásokat beleütjük, megsózzuk, megborsozzuk és a liszttel összedolgozzuk. Akkor jó, ha sűrű palacsintatészta lesz belőle; ha hígabb, egy kevés lisztet még keverjünk bele.
2. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és a burgonyás masszába dolgozzuk, majd letakarva kb. 1 órán át állni hagyjuk. Palacsintasütőben a hagyományos módon olajon egy kicsit vastagabb palacsintákat sütünk belőle.
3. Önálló, olcsó és laktató étel. Burgonya helyett nyáron csillagtökből is készíthetjük, így puhább és még finomabb lesz. Tálalhatunk hozzá tejfölt és reszelt sajtot is.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + pihentetés

Egy adag: 514 kcal • fehérje: 18,9 gramm • zsír: 15,6 gramm • szénhidrát: 75,4 gramm • rost: 4,7 gramm • koleszterin: 411 milligramm