



Тыквенно-морковные оладушки



Ингредиенты

° Кефир 1%	1 стакан
° Яйцо куриное	2 шт.
° Разрыхлитель	1 ч. л.
° Мука пшеничная	5 ст. л.
° Морковь свежая	250 г
° Тыква баттернат	450 г
° Масло растительное	3 ст. л.
° Изюм	100 г

Способ приготовления:



10 мин



5 порции



125 ккал

1. Морковь нарежьте средними кубиками и отварите до мягкости в кипящей воде. Откиньте на дуршлаг и хорошо обсушите.

2. Тыкву нарежьте крупными кубиками, переложите на противень и плотно закройте фольгой. Запекайте при 200 °С в течение 35 минут. Полностью остудите тыкву, не снимая фольгу с противня.

3. Морковь вместе с тыквой взбейте блендером до ровной и однородной массы. При желании протрите через сито.

4. Замесите тесто как на обычные оладьи: из кефира (или молока), муки, разрыхлителя, сахара и яиц. Добавьте в тесто морковно-тыквенное пюре и изюм, размешайте миксером до однородности.

5. Смазывая сковороду растительным маслом, выпекайте оладушки, обжаривая с двух сторон.

6. Подавать к столу можно с медом или сметаной.

Совет

Для приготовления оладьев целой упаковки пюре будет много, поэтому отделите примерно третью часть, а остальное снова уберите в морозилку. Сахар и соль в тесто можно не добавлять, потому что пюре уже их содержит.