



Rapcakes πατάτας με αβγά και μπέικον

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος
Ψησίματος

18-20

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τις πατάτες και τις σπάμε με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι, τους τρεις κρόκους, τα 3 αβγά, τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθεί το αλεύρι με τα υπόλοιπα υλικά.
- Χτυπάμε τα ασπράδια με ένα σύρμα χειρός μέχρι να αφρατέψουν και να γίνουν μαρέγκα. Την προσθέτουμε στο μείγμα και ανακατεύουμε απαλά με μία μαρίζ.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε 1 κ.γ. ελαιόλαδο και 1 κ.γ. βούτυρο.
- Με ένα κουτάλι της σούπας παίρνουμε λίγο από το μείγμα και το βάζουμε στο τηγάνι. Συνολικά βάζουμε 4 κουταλιές, φροντίζοντας να έχουν απόσταση τα rapcakes μεταξύ τους. Αφήνουμε να ψηθούν 2 λεπτά από τη μία πλευρά και στη συνέχεια τα γυρίζουμε από την άλλη μέχρι να ψηθούν.
- Αφαιρούμε σε απορροφητικό χαρτί και σκουπίζουμε το τηγάνι.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλο το μείγμα. Η συνταγή βγάζει 18-20 rapcakes.

Για το σερβίρισμα

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το λουκάνικο στη μέση, εγκάρσια και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε τις φέτες μπέικον και αφήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα. Γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά.
- Προσθέτουμε τα τοματίνια, τα αβγά, αλάτι, πιπέρι και σιγοψηνουμε μέχρι να είναι έτοιμα τα αβγά. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σερβίρουμε με τα rapcakes, θυμάρι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 600 γρ. πατάτες, βρασμένες
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 120 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 3 κρόκους, από μέτρια αβγά
- 3 αβγά, μέτρια
- 1 κ.σ. φύλλα δυόσμου
- 1 κ.σ. ρίγανη, φρέσκια
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- 1 κ.σ. φύλλα βασιλικού
- 65 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 3 ασπράδια, από μέτρια αβγά
- 2 κ.σ. βούτυρο

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 λουκάνικο, Φρανκφούρτης
- 2 φέτες μπέικον
- 50 γρ. ντοματίνια
- 2 αβγά
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

73 Θερμίδες (kcal)	3.1 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.7 Υδατ/κες (γρ.)
4%	4%	7%	3%
0.7 Σάκχαρα (γρ.)	3.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.2 Αλάτι (γρ.)
1%	7%	2%	3%