

Apple and Potato Latkes

Yield: 6 servings

Total Time: 30 minutes

Ingredients

- 2 apples, peeled and cored
- 1 large potato, peeled
- 1 medium onion, peeled
- 2/3 cup all-purpose flour
- 3 large eggs
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 1/4 teaspoons baking powder
- 1/2 teaspoon black pepper
- 2-3 Tablespoons olive or vegetable oil, for frying

Preparation Instructions

1. Coarsely grate the apples, potato and onion. Put the mixture in a clean dish towel and squeeze to wring out as much liquid as possible. For the crispiest pancakes, you want the least moisture.
2. Working quickly, put the mixture in a large bowl, add the flour, eggs, salt, baking powder and pepper, and mix until the flour is absorbed.
3. In a heavy-bottomed pan over medium-high heat, pour in about 1 Tablespoon of oil. Once the oil is hot (a drop of batter placed in the pan should sizzle), drop heaping tablespoons of batter into the pan, cooking 3 to 4 latkes at a time. Use a spatula to flatten the scoops into disks.
4. When the edges of the latkes are brown and crispy, 2 to 3 minutes, flip them. Cook until the second side is deeply browned, another 2 to 3 minutes. Add oil as needed. Transfer the latkes to a plate lined with paper towels to drain. Repeat with the remaining batter.

Nutrition Highlights

- Adding apples to traditional latkes makes a delicious sweet and salty combination.
- Each serving of this recipe has 220 calories with 32g carbohydrates, 320 mg of sodium and 3g of fiber.
- A good topping for these latkes would be some plain yogurt mixed with cinnamon. Or even add cinnamon straight into the batter to spice them up!

Adapted from the New York Times © 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Латкес из яблок и картофеля

Количество: 6 порций

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 2 яблока, очистить от кожуры и вырезать середину
- 1 крупная картошка, очищенная от кожуры
- 1 средняя луковица, очищенная от кожуры
- 2/3 стакана обычной муки
- 3 больших яйца
- 1 чайная ложка кошерной соли
- 1¼ чайной ложки разрыхлителя
- 1/2 чайной ложки черного перца
- 2-3 столовые ложки оливкового или растительного масла, для жарки

Приготовление

1. Крупно натереть на терке яблоки, картофель и лук. Выложить смесь в чистое полотенце для посуды и отжать, чтобы вышло как можно больше жидкости. Для более хрустящих блинов вам нужно меньше влаги.
2. Работая быстро, положите смесь в большую миску, добавьте муку, яйца, соль, разрыхлитель и перец и перемешайте до тех пор, пока мука не впитается.
3. В сковороду с тяжелым дном на среднем огне налить около 1 столовой ложки масла. Как только масло нагреется (капля теста, помещенная в кастрюлю, должна шипеть), выложите на сковороду по столовой ложке теста с верхом, готовя по 3 или 4 латкес за один раз. Используйте шпатель, чтобы сгладить тесто в диски.
4. Когда края латкеса станут коричневыми и хрустящими, через 2-3 минуты, переверните их. Жарьте до тех пор, пока вторая сторона не подрумянится, еще 2-3 минуты. При необходимости добавьте масло. Переложите латкесы на тарелку, выстланную бумажными полотенцами, чтобы масло впиталось. Повторите с оставшимся тестом.

Содержание Полезных Веществ

- Добавление яблок в традиционные латкесы создает вкусное сладкое и соленое сочетание.
- Каждая порция этого рецепта содержит 220 калорий с 32 г углеводов, 320 мг натрия и 3 г клетчатки.
- Хорошей начинкой для этих латкесов будет простой йогурт, смешанный с корицей. Или даже добавьте корицу прямо в тесто, чтобы приправить их!

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved