



## Naleśniki z serkiem, łososiem i koperkiem

★★★★★ (4)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**578 kcal** / 1 porcję (447 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>129.44 kcal</b> 6.47%	Białko <b>6.15 g</b> 12.3%	Węglowod. <b>14.47 g</b> 5.36%	Tłuszcze <b>5.73 g</b> 8.19%	Błonnik <b>1.23 g</b> 4.92%	<b>GDA</b> <b>6.47 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Woda ciepła - 500g (2 ¼ szklanki)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Serek typu "Fromage", naturalny - 100g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj naleśniki: Suchą kaszę gryczaną ołtucz, dodaj 1 szklankę zimnej wody i wstaw do lodówki na całą noc do namoczenia.

**KROK 2:** Następnego dnia dodaj resztę wody, szczyptę soli i z miksuj blenderem na gładkie ciasto. Gdy ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody. Naleśniki zmaż z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni.

**KROK 3:** Serek twarogowy wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i połową porcji posiekanego koperku. Resztę koperku zostaw do dekoracji.

**KROK 4:** Gotowe naleśniki przekładaj serkiem i układaj płaty łososia, na koniec zawijając je w rulon.

Smacznego!

