



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Gryczane naleśniki z kaszą jaglaną, szpinakiem, kremowym serkiem i łososiem



Gryczane naleśniki z kaszą jaglaną, szpinakiem, kremowym serkiem i łososiem

★★★★★(1)

45 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

831 kcal / 1 porcję (500 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 166.18 kcal 8.31%	Białko 7.02 g 14.04%	Węglowod. 24.09 g 8.92%	Tłuszcze 4.87 g 6.96%	Błonnik 0.79 g 3.16%	GDA 8.31%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Mąka gryczana - 150g (1 ¼ szklanki)
- Mąka pszenna, typ 550 - 80g (⅔ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Serek naturalny - 80g (3 ¼ łyżki stołowe)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Szpinak świeży - 40g
- Kasza jaglana sucha - 50g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce połącz mąkę gryczaną, pszenną, jajo, olej, sól. Dodawaj mleko i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji ciasta naleśnikowego. Ugotuj kaszę jaglaną.

KROK 2: Na patelni, na średnim ogniu rozgrzej kilka kropel oleju. Wykładaj porcję ciasta i smaż do momentu pokazania się pęcherzyków powietrza. Obróć na drugą stronę i dalej podsmażaj. Czynność powtarzaj do momentu wykorzystania całego ciasta.

KROK 3: Usmażone placki smaruj cienką warstwą serka na całej powierzchni, następnie posyp warstwę kaszy jaglanej, dodaj świeże liście szpinaku, i na końcu wędzonego łososa.

KROK 4: Zwijaj dosyć zwięźle, tak by nie przerwać naleśnika.

Smacznego!

