



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

129.44 kcal

6.47%



Białko

6.15 g

12.3%



Węglowod.

14.47 g

5.36%



Tłuszcze

5.73 g

8.19%



Błonnik

1.23 g

4.92%

GDA

6.47%



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)
- Koperpek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Następnego dnia dodaj resztę wody, szczyptę soli i zmiksuj 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!

