



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 stołowej)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Szpinak świeży - 40g
- Kasza jaglana sucha - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce połącz mąkę gryczaną, pszenną, jajko, 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!

