



Naleśniki ze szpinakiem i fetą

★★★★★ (22)



25 minut



1-2 osoby



Średni

Wartości odżywcze

474 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.67 kcal

5.78%



Białko

6.55 g

13.1%



Węglowod.

9.45 g

3.5%



Tłuszcze

6.18 g

8.83%



Błonnik

1.61 g

6.44%

GDA

5.78%



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 60g (¼ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Szpinak świeży - 130g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ser Feta - 50g (porcja)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak umyj i osusz. Drobno posiekaj.**KROK 2:** Mąkę przesiej do miski, dodaj jajko i na przemian wlewaj mleko i wodę. Cały czas mieszając, aby ciasto miało płynną, ale nie wodnistą konsystencję. Odstaw na kilkanaście minut do lodówki, w tym czasie przygotuj nadzienie.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej połowę oleju, dodaj szpinak i podsmaż go, aż wyparuje woda. Dodaj czosnek, ser feta i całość wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem (ewentualnie gałką muszkatołową). Gotowy farsz przełóż do naczynia i odstaw w ciepłe miejsce.**KROK 4:** Na reszcie oleju usmaż naleśniki.**KROK 5:** Nadzienie nakładaj na naleśnik i zwijaj go w rulon.

*Podawaj z sosem i świeżymi warzywami lub jako zimną przekąskę.

Smacznego!

