



Naleśniki bezglutenowe z duszonymi warzywami i pastą z ciecior

★★★★★ (14)



40 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

697 kcal / 1 porcję (592 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
117.66 kcal
5.88%

Białko
3.99 g
7.98%

Węglowod.
16.59 g
6.14%

Tłuszcze
4.72 g
6.74%

Błonnik
1.86 g
7.44%

GDA
5.88 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Cukinia - 250g
- Burak - 100g (sztuka)
- Marchew - 60g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Sok pomarańczowy - 50g



Sposób przyrządzenia

Ciasto naleśnikowe:

KROK 1: Przepłucz dokładnie kaszę, dodaj zimną wodę, a następnie wstaw całość do lodówki na noc. Następnego dnia wyjmij z lodówki i dokładnie zblenduj. Smaż naleśniki na beztłuszczowej patelni z dwóch stron.

Duszone warzywa i pasta z ciecior

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj, następnie pokrój na mniejsze kawałki i duś z łyżką oliwy, aż staną się miękkie. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.

KROK 2: Ciecierzycę z puszki dokładnie przepłucz z zalewy, a następnie przełóż do wysokiej miseczki i zblenduj na gładką masę dolewając sok pomarańczowy, orzechy włoskie i natkę pietruszki.

Przygotowanie:

KROK 1: Na środku talerza połóż usmażony placek naleśnikowy, następnie na całości rozsmaruj pastę z ciecierzycy. Na środek nałóż duszone warzywa. Naleśnik zawiń, w razie potrzeby możesz powstrzymać placek przed rozwinięciem wykałaczką.

Smacznego!

