

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jaglana naleśniki z bazyliowo-miętowym serkiem](#)

Jaglana naleśniki z bazyliowo-miętowym serkiem

★★★★★ (19)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

428 kcal / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 117.78 kcal 5.89%	Białko 9.54 g 19.08%	Węglowod. 11.42 g 4.23%	Tłuszcze 4.04 g 5.77%	Błonnik 0.72 g 2.88%	GDA 5.89 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Ser twarogowy chudy - 100g (5 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 40g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor suszony - 14g (2 sztuki)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Woda - 50g (1/4 szklanki)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Bazylia suszona - 2g (1/2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj ciasto na naleśniki. Surową kaszę jaglaną z miksuj przy użyciu młynka do kawy na mąkę. Wsyp ją do miski, dodaj suszoną bazylię, jajko, wodę, mleko oraz sól i wszystkie składniki potącz za pomocą miksera lub ubijaczki.

KROK 2: Na dobrze rozgrzaną, natłuszczoną patelnię wlej porcję ciasta i smaż naleśnika z obu stron. Analogicznie postępuj z resztą ciasta.

KROK 3: Ser potącz z jogurtem, posiekaną bazylią, miętą oraz czosnkiem i z miksuj przy użyciu blendera. Jeśli masa okaże się za gęsta dolej odrobinę mleka. Dodaj pokrojone suszone pomidory i czarne oliwki. Dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

KROK 4: Gotowe naleśniki posmaruj serkiem bazyliowo-miętowym i zwiń w rulon.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

