



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 ołupcz, 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 twarożkowy 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!

