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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
166.18 kcal	**7.02 g**	**24.09 g**	**4.87 g**	**0.79 g**	**8.31 %**
8.31%	14.04%	8.92%	6.96%	3.16%	

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, jajo, 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 łososia.

KROK 4. Zwijaj dosyć zwięźle, tak by nie przerwać naleśnika.

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