

Naleśniki z ciecierzycy z nadzieniem z twarogu i łososia

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: średni

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 3

Czas gotowania: 20 minut

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. W naczyniu umieścić nóż. Dodawać składniki: 2 jajka 100 g mąki z ciecierzycy, 100 g mąki pszennej pełnoziarnistej, 150 g mleka, 190 g wody gazowanej, 10 g oleju rzepakowego, szczyptę soli. Zmiksować prędkość 5, czas 15 sekund.
 2. Na patelni rozprowadzić 1 łyżkę oleju, przecierając ręcznikiem papierowym. Smażyć naleśniki z dwóch stron na dużym ogniu.
 3. Naczynie miksujące umyć, umieścić nóż. Włożyć 300 g rozkruszonego w palcach twarogu półtłustego, 150 g jogurtu naturalnego, doprawić dwiema szczyptami soli i szczyptą pieprzu. Zmiksować - prędkość 8, czas 10 sekund.
 4. Na każdego naleśnika nakładać twaróg, plastry łososia, posypać koperkiem i ułożyć kilka liści szpinaku. Zwinąć w rulon, przekroić na pół. Podawać z pomidorkami koktajlowymi.
-

Wskazówki :

Kaloryczność 1 porcji: 614 kcal

B / T / W: 43,7 g / 26,4 g / 53,3 g