



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Cieciorkowe naleśniki z kaszą jaglaną z warzywami



Cieciorkowe naleśniki z kaszą jaglaną z warzywami

★★★★★ (3)

🕒 60 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

515 kcal / 1 porcję (312 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 165.17 kcal 8.26%	🥚 Białko 5.37 g 10.74%	🍞 Węglowod. 28.79 g 10.66%	🌿 Tłuszcze 3.41 g 4.87%	🌾 Błonnik 0.93 g 3.72%	GDA 8.26%
---	-------------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mąka z ciecierzycy - 225g (1 ½ szklanki)
- Skrobia ziemniaczana - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Marchew - 60g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula czerwona - 80g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

Ciasto na naleśniki:

KROK 1: Do dużej miski przesiej wszystkie suche składniki ciasta: mąkę z cieciorki, mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia i sól. Następnie dodaj mleko, a następnie wodę gazowaną i olej. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki za pomocą miksera. Odstaw na około 20-30 minut.

KROK 2: Po tym czasie, patelnię naleśnikową natłuść odrobiną oleju. Smaż powoli cienkie naleśniki do momentu lekkiego zabrązowienia ich powierzchni. Następnie przewróć na drugą stronę i postępuj podobnie.

KROK 3: Po usmażeniu, naleśniki układaj jeden na drugim na oddzielnym talerzu.

Farsz jaglany:

KROK 1: Marchewkę obierz, optucz i pokrój w plasterki. Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w dość cienkie paseczki.

KROK 2: Na patelni rozgrzej odrobinę oleju rzepakowego i zeszklij na nim posiekaną, czerwoną cebulę. Następnie dodaj do niej pokrojoną marchewkę, czosnek i paprykę i podsmażaj na średnim ogniu często mieszając.

KROK 3: Kaszę jaglaną podpraż w oddzielnym rondelku do momentu powstania lekko orzechowego zapachu. Następnie dodaj do reszty składników z znajdujących się na patelni. Wymieszaj, a następnie zalej wszystko szklanką wrzącej wody i gotuj pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie całkowicie wodę, a warzywa z nacznie zmiękną (około 15 minut).

(Jeżeli kasza wchłonie całą wodę, a nie będzie jeszcze gotowa, trzeba dolać jeszcze trochę gorącej wody)

- Kurkuma - 1g
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)

KROK 4: Na koniec dopraw całość solą, pieprzem, kurkumą i ziołami prowansalskimi oraz drobno posiekaną natką pietruszki.

KROK 5: Tak przygotowaną masą nadziewaj cieciorkowe naleśniki.

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

