



## Naleśniki bezglutenowe z duszonymi warzywami i pastą z ciecior

★★★★★ (14)

40 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**697 kcal** / 1 porcję (592 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>117.66 kcal</b> 5.88%	Białko <b>3.99 g</b> 7.98%	Węglowod. <b>16.59 g</b> 6.14%	Tłuszcze <b>4.72 g</b> 6.74%	Błonnik <b>1.86 g</b> 7.44%	<b>GDA</b> <b>5.88%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Cukinia - 250g
- Burak - 100g (sztuka)
- Marchew - 60g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Sok pomarańczowy - 50g

### Sposób przyrządzenia

#### Ciasto naleśnikowe:

**KROK 1:** Przepłucz dokładnie kaszę, dodaj zimną wodę, a następnie wstaw całość do lodówki na noc. Następnego dnia wyjmij z lodówki i dokładnie zblenduj. Smaż naleśniki na beztłuszczowej patelni z dwóch stron.

#### Duszone warzywa i pasta z ciecior:

**KROK 1:** Warzywa dokładnie umyj, następnie pokrój na mniejsze kawałki i duś z łyżką oliwy, aż staną się miękkie. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.

**KROK 2:** Ciecierzycę z puszki dokładnie przepłucz z zalewy, a następnie przełóż do wysokiej miseczki i zblenduj na gładką masę dolewając sok pomarańczowy, orzechy włoskie i natkę pietruszki.

#### Przygotowanie:

**KROK 1:** Na środku talerza połóż usmażony placek naleśnikowy, następnie na całości rozsmaruj pastę z ciecierzycy. Na środek nałóż duszone warzywa. Naleśnik zawinij, w razie potrzeby możesz powstrzymać placek przed rozwinięciem wykałaczką.

Smacznego!

