



Naleśniki ze szpinakiem i serem

★★★★★ (15)

25 minut

1-2 osoby

średni

Wartości odżywcze

477 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 116.26 kcal 5.81%	Białko 6.55 g 13.1%	Węglowod. 9.44 g 3.5%	Tłuszcze 6.25 g 8.93%	Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 5.81%
--------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 60g (¼ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Szpinak świeży - 130g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ser Feta - 50g (porcja)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak umyj i osusz. Drobno posiekaj.**KROK 2:** Mąkę przesiej do miski, dodaj jajko i na przemian wlewaj mleko i wodę. Cały czas mieszając, aby ciasto miało płynną, ale nie wodnistą konsystencję. Odstaw na kilkanaście minut do lodówki, w tym czasie przygotuj nadzienie.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej połowę oleju, dodaj szpinak i podsmaż go, aż wyparuje woda. Dodaj czosnek, pokruszony ser feta i całość wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem (ewentualnie gałką muszkatołową). Gotowy farsz przełóż do naczynia i odstaw w ciepłe miejsce.**KROK 4:** Na reszcie oleju usmaż naleśniki.**KROK 5:** Nadzienie nakładaj na naleśnik i zwijaj go w rulon.

*Podawaj z sosem i świeżymi warzywami lub jako zimną przekąskę.

Smacznego!

