



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<br><b>165.17 kcal</b><br>8.26% | 🍗 Białko<br><b>5.37 g</b><br>10.74% | 🍞 Węglowod.<br><b>28.79 g</b><br>10.66% | 🌿 Tłuszcze<br><b>3.41 g</b><br>4.87% | 🌾 Błonnik<br><b>0.93 g</b><br>3.72% | <b>GDA</b><br><b>8.26 %</b> |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

### 👨🍳 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 ciecior, 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 natłuszc 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, opłucz 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 dodają do reszty składników 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

