



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Naleśniki ze szpinakiem i fetą



## Naleśniki ze szpinakiem i fetą

★★★★★ (22)

🕒 25 minut

🍴 1-2 osoby

🍰 średni

### Wartości odżywcze

**474 kcal** / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>115.67 kcal</b> 5.78%	🥩 Białko <b>6.55 g</b> 13.1%	🍞 Węglowod. <b>9.45 g</b> 3.5%	🍷 Tłuszcze <b>6.18 g</b> 8.83%	🌾 Błonnik <b>1.61 g</b> 6.44%	<b>GDA</b> <b>5.78 %</b>
--	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍳 Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko UHT, 1,5% 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. Drobnio 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, ser feta i całość wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem (ewentualnie gałką muskatołową). 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!*

