



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 115.67 kcal 5.78%	🥩 Białko 6.55 g 13.1%	🍷 Węglowod. 9.45 g 3.5%	🍷 Tłuszcze 6.18 g 8.83%	🌾 Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 5.78 %
--	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* 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!

