



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane naleśniki z pieczonym bakłażanem i kaszą



## Jaglane naleśniki z pieczonym bakłażanem i kaszą

★★★★★(1)



30 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**447 kcal** / 1 porcję (317 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>140.95 kcal</b> 7.05%	Białko <b>5.12 g</b> 10.24%	Węglowod. <b>22.97 g</b> 8.51%	Tłuszcze <b>3.79 g</b> 5.41%	Błonnik <b>2.01 g</b> 8.04%	<b>GDA</b> <b>7.05 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka jaglana - 150g (1 ¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kurkuma - 0.5g
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Bakłażan - 500g
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Kasza jaglana sucha - 180g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Zaczynij od usmażenia naleśników. Wymieszaj mikserem wszystkie składniki, dodaj szczyptę soli, tymianek, kurkumę. Smaż cienkie naleśniki. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodaj odrobinę wody gazowanej.

**KROK 2.** W momencie smażenia naleśników możesz wrzucić do nagrzanego do 180°C piekarnika posypane przyprawami i czosnkiem i skropione oliwą połówki bakłażana. Wsyp do wrzącej, osolonej wody kaszę jaglaną, gotuj wg wytycznych producenta.

**KROK 3.** Gdy bakłażany będą już miękkie (dosłownie będą się rozpadać pod naciskiem), wyjmij z piekarnika, obierz ze skóry, rozgnieć widelcem lub zblenduj oraz połącz z ugotowaną kaszą.

**KROK 4.** Powstałą masę bakłażanowo-kaszową zawijaj w naleśniki. Możesz je jeszcze obsmażyć lub zapiec z serem lub mozzarellą w piekarniku.

*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

