

Naleśniki gryczane z warzywami i wędzonym pstrągiem

Naleśniki lubią chyba wszyscy. Takie na słodko na śniadanie to prawdziwy rarytas nawet dla małego niejadka. Ale czy jadacie naleśniki w wersji wytrawnej, obiadowej?

Jeśli nie – musicie to zmienić i wypróbować przepis Kasi na gryczane naleśniki z warzywami i wędzoną rybą. Zdrowy i wartościowy posiłek dla każdego.

Przepis na 2 porcje (6 cienkich naleśników)

- 100 g mąki gryczanej białej z całego ziarna
- 1 jajko
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 – 2/3 szklanki wody gazowanej
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Dodatki:

Salata, pomidor, kiszony ogórek, kiszona rzodkiewka, 100 g pstrąg wędzony (może być kurczak, krewetki, szybka drobiowa, pastrami)

Sos do naleśnika

- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sok z cytryny
- można dodawać 1/4 łyżeczki miodu

Wykonanie

Do miski wsypać mąkę, dodać jajko, oliwę, sól i wodę. Wodę możesz dodawać stopniowo. Im więcej wody, tym rzadsze będzie ciasto i łatwiej jest rozlać je na patelni i zrobić cieńszego naleśnika. Wszystko wymieszać łyżką, aż powstanie masa bez większych grudek. Patelnię rozgrzać, wylać porcję ciasta i smażyć z obu stron, aż całość ładnie się przyrumieni.

Musztardę, sok z cytryny i oliwę wymieszać z łyżką wody aż powstanie lekki musztardowy sos. Posmarować nim naleśnik. Na górę ułożyć pokrojonego w plastry pomidora, kawałki ryby, pokrojoną w paski paprykę i poszarpaną sałatę. Zawinąć naleśnik.

Energia – 386.9 kcal | białko – 23.9 g | tłuszcz – 13.9 g | węglowodany – 47.1 g