Naleśniki z serem

(19)

30 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

444 kcal / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
172.38 kcal	**9.78 g**	**25.48 g**	**3.61 g**	**0.71 g**	**8.62 %**
8.62%	19.56%	9.44%	5.16%	2.84%	

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Woda mineralna niegazowana - 230g (¾ szklanki)
- Mąka pszenna, typ 550 - 400g (3 ¼ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Cukier waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Ser twarogowy półtłusty - 500g (25 łyżek stołowych)
- Śmietana 12% tłuszczu - 54g (3 łyżki stołowe)
- Cukier waniliowy - 64g (16 łyżeczek)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

CIASTO NA NALEŚNIKI:

KROK 1: Do miski rozbij jajo, dodaj cukier waniliowy i miksuj na najwyższych obrotach do uzyskania bladożółtej masy. Następnie zacznij stopniowo dodawać mąkę, mleko, wodę, olej. Kontroluj gęstość ciasta. (Jeśli jest zbyt gęste dodaj wody lub mleka; gdy zbyt rzadkie, dodaj mąki pszennej).

KROK 2: Smaż naleśniki na niezbyt mocnym ogniu z obydwu stron. Tylko, gdy po raz pierwszy będziesz smażył naleśniki, wylej na patelnię trochę oleju. Przed kolejnymi naleśnikami już nie musisz uprzednio wylewać tłuszczu. Dopiero, gdy naleśniki zaczną przylegać do patelni, umocz ręcznik kuchenny w tłuszczu i natłuść nim cały spód patelni.

NADZIENIE:

KROK 1: Widelcem rozdrobnij ser twarogowy. Dodaj do niego śmietanę i cukier waniliowy, wymieszaj. Powinna powstać gładka masa. Na koniec dodaj do nadzienia serowego mielony cynamon, dobrze wymieszaj.

WYKONANIE:

KROK 1: Przełóż naleśnika na talerz. Na połowie jego powierzchni wyłóż 4-5 łyżeczek masy serowej. Następnie, w zależności od preferencji, składamy naleśnika w rulonik lub na tzw. cztery części.

KROK 2: Czynności te powtarzamy do skończenia nadzienia i ciasta naleśnikowego.

*Naleśniki świetnie smakują na słodko, jak i na słono. Jeśli chcesz stworzyć ich wytrawną wersję, do ciasta nie dodawaj cukru, a w zamian za to możesz dodać pieprz, zioła i inne przyprawy. Naleśniki z serem świetnie smakują na ciepło polane jogurtem naturalnym i serwowane z

niskosłodzonym dżemem, najlepiej własnej roboty.

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