



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Naleśniki bezglutenowe z duszonymi warzywami i pastą z ciecioriki



## Naleśniki bezglutenowe z duszonymi warzywami i pastą z ciecioriki

★★★★★ (14)

🕒 40 minut +

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**697 kcal** / 1 porcję (592 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>117.66 kcal</b> 5.88%	🥚 Białko <b>3.99 g</b> 7.98%	🍞 Węglowod. <b>16.59 g</b> 6.14%	🌿 Tłuszcze <b>4.72 g</b> 6.74%	🌾 Błonnik <b>1.86 g</b> 7.44%	<b>GDA</b> <b>5.88 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 180g
- Woda mineralna niegazowana - 240g (szklanka)
- Cukinia - 250g
- Burak - 100g (sztućka)
- Marchew - 60g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 40g (10 sztuk)
- Sok pomarańczowy - 50g

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

#### Ciasto naleśnikowe:

**KROK 1:** Przepłucz dokładnie kaszę, dodaj zimną wodę, a następnie wstaw całość do lodówki na noc. Następnego dnia wyjmij z lodówki i dokładnie zblenduj. Smaż naleśniki na beztłuszczowej patelni z dwóch stron.

#### Duszone warzywa i pasta z ciecioriki:

**KROK 1:** Warzywa dokładnie umyj, następnie pokrój na mniejsze kawałki i duś z łyżką oliwy, aż staną się miękkie. Przypraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.

**KROK 2:** Ciecierzycę z puszki dokładnie przepłucz z zalewy, a następnie przełóż do wysokiej miseczki i zblenduj na gładką masę dolewając sok pomarańczowy, orzechy włoskie i natkę pietruszki.

#### Przygotowanie:

**KROK 1:** Na środku talerza połóż usmażony placek naleśnikowy, następnie na całości rozsmaruj pastę z ciecierzycy. Na środek nałóż duszone warzywa. Naleśnik zawiń, w razie potrzeby możesz powstrzymać placek przed rozwinięciem wykałaczką.

Smacznego!

