



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczane wrapy z warzywami



Gryczane wrapy z warzywami

★★★★★ (7)

🕒 20 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 96.50 kcal 4.83%	🥩 Białko 3.53 g 7.06%	🍞 Węglowod. 12.86 g 4.76%	🌿 Tłuszcze 4.25 g 6.07%	🌾 Błonnik 1.93 g 7.72%	GDA 4.83%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Woda - 500g (2 ¼ szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 180g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Marchew - 80g
- Sałata lodowa - 40g (liść)
- Cytryna - 80g (8 plasterków)
- Awokado - 220g
- Ser Gouda - 50g (2 plasterki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (½ pęczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj naleśniki: Do miski wsyp optukaną kaszę gryczaną, dodaj 1 szklankę zimnej wody i wstaw do lodówki na całą noc do namoczenia.

KROK 2: Następnego dnia dodaj resztę wody, szczyptę soli i zmiksuj blenderem na gładkie ciasto. Gdy ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody. Naleśniki zmaż z dwóch stron.

KROK 3: Rzodkiewkę, sałatę i marchew umyj. Marchew obierz i razem z rzodkiewką pokrój na cienkie plasterki (najlepiej sprawdzi się obieraczka do warzyw). Ser zetrzyj na tarce.

KROK 4: Z awokado wydrąż miąższ i przełóż do miski, dodaj jogurt i sok z cytryny. Dodaj bardzo drobno posiekaną pietruszkę.

KROK 5: Naleśnika połóż na talerzu, posmaruj pastą awokado, wyłóż marchew, rzodkiewkę, sałatę i posyp wszystko serem i pietruszką. Naleśniki zawiń w rulon i pokrój na ok. 4 cm kawałki.

Smacznego!

Wskazówki:

Podczas smażenia naleśników, przed każdą porcją dokładnie zamieszaj ciasto.

