



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 140.95 kcal 7.05%	🍗 Białko 5.12 g 10.24%	📦 Węglowod. 22.97 g 8.51%	🍷 Tłuszcze 3.79 g 5.41%	🌾 Błonnik 2.01 g 8.04%	GDA 7.05 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 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. Zaczynaj 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 (dostawnie 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

