




Białkowe wytrawne naleśniki


 biogol

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 8 porcji

Składniki:

Naleśniki - -

białko ryżowe - 20 g

białko z pestek dyni - 20 g

mąka ryżowa - 80 g

mleko roślinne - 2 szklanka

jaja - 4 szt.

ziona prowansalskie - 1 łyżeczka

sól - do smaku

pieprz - do smaku

Farsz - -

cebula duża - 1 szt.

pieczarki - 600 g

sól - do smaku

pieprz - do smaku

Sos - -

pulpa pomidorowa - 250 ml

czosnek - 1 - 2 ząbek

Dekoracja - -

rukola, kielki lub mikroliście - kilka listków

olej do smażenia -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksujemy ze sobą wszystkie składniki ciasta naleśnikowego. W zależności od wchłonięcia płynu można dodać jeszcze trochę napoju, wody gazowanej lub wody aby konsystencja ciast była odpowiednia do rozlania na patelni.

Rozgrzewamy tłuszcz na patelni i smażymy naleśniki.

KROK 2: Na drugiej patelni rozgrzewamy olej i dusimy pokrojoną w kostkę cebulę, dodajemy pieczarki, lekko je solimy i pieprzymy. Dusimy do odparowania wody z pieczarek.

KROK 3: Na trzeciej patelni rozgrzewamy lekko olej i wrzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek, niemalże od razu wlewamy pulpę pomidorową i chwilę dusimy. Możemy doprawić solą i pieprzem.

KROK 4: Do naleśnika nakładamy porcję farszu z pieczarek, zawijamy lub składamy, polewamy

pomidorowym sosem i układamy zielone liście.