Gryczane naleśniki z dynią i amarantusem

foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 100 g
- woda - 1 szklanka
- curry - 1 szczypta
- dynia - 1 kawałek
- amarantus - 3 łyżka
- świeże oregano - trochę
- papryka ostra - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta
- sos dyniowo- pomidorowy - trochę
- ziarna słonecznika - trochę

Dodatkowe info:

Moje naleśniki były dość grube, ponieważ chciałam, aby były bardziej pożywne. Jednak jeśli do kaszy dolejecie nieco więcej, niż szklanka wody będzie można uzyskać cieńsze ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną zalać wrzątkiem i odstawić na 24 godziny(podczas moczenia można wymienić wodę).

KROK 2: Po namoczeniu kaszy, odlać wodę i zalać szklanką świeżej, a następnie bardzo dokładnie zblendować.

KROK 3: Naleśniki smażyć na suchej, rozgrzanej patelni teflonowej.

KROK 4: Dynię zapiec w piekarniku (25min/180 stopni), po czym zblendować na puree.

KROK 5: Amarantus ugotować i wymieszać z puree dyniowym oraz świeżym oregano i przyprawami.

KROK 6: Gotowe naleśniki wypełnić farszem i podawać z ulubionymi dodatkami.