



Gryczanki z gruszką i morwami

 gotujwstylueko.pl


Polecane na: [desery](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

mąka gryczana BIO - 6 łyżka
mąka orkiszowa typ 2000 BIO - 3 łyżka
jajko - 2 szt.
sól morską - 1 szczypta
woda z kwiatu pomarańczy - 1 łyżka

gałka muszkatołowa - 1 szczypta
gruszki - 2-3 szt.
morwa suszona BIO - 1 garść
kardamon mielony - trochę
sok z cytryny - kilka kropel

Dodatkowe info:

Podawać omlety z owocami, polewając syropem klonowym.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąki wymieszać, dodać żółtka, ew. 2-3 łyżki mleka. Dodać gałkę muszkatołową, wodę pomarańczową i zimną wodę, mieszając na gęstą, jednolitą masę. Białka posolić i ubić na sztywno. Powoli dodać do ciasta i delikatnie wymieszać. Smażyć omlety na dobrze rozgrzanym ghee.

KROK 2: Gruszki wydrążyć i pokroić wzdłuż. Obsmażyć lekko na rozgrzanym ghee, dodać morwy i kardamon, skropić sokiem z cytryny, chwilę poddusić.

KROK 3: Na talerzu układać na przemian omlety i obsmażone gruszki poleć pozostałościami z duszenia.

Smacznego