Jaglany naleśnik z tofu i awokado

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka jaglana/ kasza jaglana - 6 łyżka
- mielony ostropest - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- tofu - 100 g
- awokado - 1/2 szt.
- białko jajka - 1 szt.
- przyprawy: curry, chili, bazylia - 1 do smaku
- pomidory suszone z czosnkiem niedźwiedzim i bazylią - 1 łyżeczka
- woda - 1/4 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę jaglaną (kaszę jaglaną mielimy na mąkę), ostropest i przyprawy mieszamy razem. Białko ubijamy na piankę, dodajemy do suchych składników, całość mieszamy, dolewamy wody i ponownie mieszamy.

KROK 2: Ciasto smażymy na mocno rozgrzanej teflonowej patelni (ok 3 min jedna strona).

KROK 3: Awokado obieramy, blendujemy razem z sokiem z cytryny.
Tofu kroimy w paski.

KROK 4: Upieczonego naleśnika do połowy smarujemy musem z awokado, następnie kładziemy tofu i zamykamy naleśnik w pół.