





Keto danie w naleśniku

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

Naleśniki: -

jaja - 9 szt.

serek mascarpone - 125 g

masło - 50 g

guma guar - 1 łyżeczka

mąka kokosowa lub migdałowa
jeśli ciasto jest zbyt rzadkie ok. - 1
łyżka

olej do gotowania i smażenia - -
trochę

Farsz: -

ugotowane mięso z rosołu - 500 g
ugotowana włoszczyzna (marchew,
pietruszką, seler) - - kilka

cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

majeranek - - trochę

sól i pieprz - - do smaku

sos sojowy - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Farsz - czyli pasta zero west z ugotowanego mięsa z rosołu: Ugotowane wystudzone mięso, obieramy od kości. Cebulę przecinamy na ćwiartki. Mięso wraz z warzywami, cebulą i czosnkiem przepuszczamy naprzemiennie przez maszynkę do mielenia. Zmielony farsz doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem i sosem sojowym.

KROK 2: Naleśniki - Masło rozpuszczamy na patelni lub w garnuszku na delikatnym ogniu. Wszystkie składniki naleśników miksujemy wraz z rozpuszczonym masłem (jeśli ciasto jest bardzo rzadkie możemy dodać łyżkę mąki kokosowej (ewentualnie migdałowej lub łubinowej i chwilę odczekać). Smażymy na małym ogniu i niewielkiej ilości tłuszczu.

KROK 3: Do naleśników wkładamy farsz i dowolnie składamy w rulon lub trójkąty. Zjadamy z dużą ilością warzyw i sosem czosnkowym wykonanym z jogurtu, przeciśniętego czosnku, koperku i ogórków, dosolony i dopieprzony.