Krokiety z boczniakami i suszonymi pomidorami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

100 min | średni | 3 porcje

Składniki:

Naleśniki: -
Mąka pszenna / pszenna pełnoziarnista / żytnia - 200 - 220 g
Mleko - 250 ml
Woda gazowana - 250 ml
Jajka - 2 szt.
Sól - szczypta
Farsz: -
Boczniaki w zalewie naturalnej - 350 g
Suszone pomidory w oleju - 120 g
Kapusta kiszona - 0,5 kg
Farsz przyprawy: sól, pieprz prawdziwy, pieprz ziołowy, chilli - szczypta
Sos grzybowy: -
Woda - 700 ml
Suszone grzyby leśne - 50 g
Warzywna przyprawa do sosów - 1 łyżeczka
sól - szczypta
pieprz - szczypta
Do zagęszczenia sosu: -
Mąka owsiana lub inna dowolna - 1 i 1/2 łyżka
Jogurt naturalny - 1 łyżka
Woda - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Krokiety zostały przyrządzone z mąki pszennej pomieszanej z pełnoziarnistą, z farszem warzywnym i sosem grzybowym z suszonych grzybów leśnych. Ja krokietów nigdy nie panieruję i nie smażę, tak jak jest to chyba w większości domów. Zmniejszam w ten sposób kaloryczność dania, poziom tłuszczu i oczywiście zaoszczędzam czas w kuchni ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: NALEŚNIKI:
Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. Aby otrzymać idealną konsystencję "naleśnikową" można dodać więcej mleka bądź mąki. Nakładać na bardzo mocno rozgrzaną patelnie teflonową po jednej kokilce masy. Smażyć z dwóch stron do lekkiego zbrązowienia się ciasta.

KROK 2: FARSZ:
Kiszoną kapustę należy gotować do miękkości, ok. 1 h. Następnie razem z boczniakami skręcić na maszynce o dużych oczkach, lub po prostu pokroić. Pomidory pokroić w niewielkie kawałeczki. Wszystkie składniki wymieszać z przyprawami.

KROK 3: SOS:
Grzyby ugotować w wodzie do miękkości, do ok. 1 h. Wyciągnąć. Dla uzyskania lepszego smaku można dodać pozostałą zalewę z boczniaków. Przyprawić, zagotować. Dodać zawiesinę do zagęszczenia sosu i jeszcze chwilę gotować.
UWAGA! Grzyby, które nam zostały można wykorzystać dodając je również do farszu bądź drobniutko pokroić i dodać do sosu :)

KROK 4: Na każdy naleśnik nałożyć po ok. 2 łyżki farszu i zawinąć w formie krokietu. Podawać polane gorącym sosem z leśnych grzybów. Smacznego!