Naleśniki kukurydziane z warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

4 porcje

Składniki:

ciasto na naleśniki: -
mąka kukurydziana - 100 g
woda - 250 ml
jaja - 2 szt.
sól - szczypta
olej kokowowy - 1 łyżeczka

dodatki na 4 naleśniki: -
quinoa czarna ugotowana - 8 łyżka
papryka zielona - 1 szt.
pomidorki koktajlowe - 12 szt.
miks sałat - 4 garść
ziarna słonecznika - 4 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Składniki na naleśniki przełóż do miski i dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej i wlej porcję ciasta. Smaż naleśniki z dwóch stron.

KROK 2: Ugotowaną quinoę zawiń z pokrojonymi warzywami i sałatą w naleśnik. Możesz dodać również ulubiony sos, przyprawy itp.