Naleśniki z farszem sojowym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

Naleśniki: ciepła woda -
ciepła woda - 3 łyżka
len mielony - 1 łyżka
mąka gryczana - 1 szklanka
mąka ryżowa - 3 łyżka
mleko jaglane - 2 szklanka
sól himalajska - 1 szczypta
Farsz: -
granulat sojowy - 150 g
papryka czerwona - 2 szt.
groszek konserwowy - 240 g
czerwona cebula - 1 szt.
olej ryżowy - 1 łyżka
świeży koperek - 1 pęk
passata pomidorowa - 1 szklanka
szpinak - 5 garść
przyprawa do kurczaka - 1 łyżeczka
sos sojowy - trochę trochę
papryka wędzona - 1 szczypta
Do podania: awokado -

Dodatkowe info:

Idealne, pożywne naleśniki, pełne warzyw i roślinnego białka!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Len wymieszaj z ciepłą wodą, po czym odstaw na kilka minut.

KROK 2: Wszystkie składniki na naleśniki dokładnie ze sobą zblenduj. Naleśniki smaż na rozgrzanej patelni.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej ryżowy i podsmaż cebulkę, a następnie dodaj pokrojoną paprykę i całość podsmaż.

KROK 4: Na patelnię dodaj wcześniej namoczony we wrzątku granulat sojowy, całość podsmaż.

KROK 5: Pod koniec dodaj groszek i koperek, a następnie passatę - całość duś kilkanaście minut.

KROK 6: Gotowe naleśniki wypełnij szpinakiem, farszem i podaj z pokrojonym w paski awokado.