Naleśniki z hummusem, awokado i sosem tofu

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- Naleśniki: jajka - 5 szt.
- Naleśniki: mleko - 1 szklanka
- Naleśniki: mąka orkiszowa - 1 szklanka
- Naleśniki: sól himalajska - 1 szczypta
- Farsz: hummus - trochę trochę
- Farsz: sałata liście - kilka szt.
- Farsz: awokado - 1 szt.
- Farsz: pestki dyni - trochę trochę
- Farsz: natka pietruszki - trochę trochę
- Farsz: passata pomidorowa - 200 g
- Farsz: tahini - 3 łyżeczka
- Farsz: tofu - 300 g
- Farsz: cebula - 1 szt.
- Farsz: czosnek - 3 ząbek
- Farsz: miso - 1 łyżka
- Farsz: sól himalajska - 1 szczypta
- Farsz: pieprz mielony - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Naleśniki najlepiej smakują podane na ciepło.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki na naleśniki zblenduj. Naleśniki smaż z obu stron na rozgrzanej patelni.

KROK 2: Na patelni podduś posiekaną cebulkę, czosnek, a następnie dodaj kilka łyżek wody i pastę miso- całość wymieszaj.

KROK 3: Dodaj kolejno pokruszone tofu i 200g passaty pomidorowej.

KROK 4: Gotowy naleśnik posmaruj hummusem, nałóż posiekaną sałatę, natkę pietruszki, sos z tofu oraz pokrojone awokado i całość złóż.

KROK 5: Gotowy naleśnik posyp pestkami dyni, polej sosem powstałym z wymieszanej passaty pomidorowej z przyprawami i tahini, udekoruj

natką pietruszki.