Naleśniki ziołowe z soczewicy z brokułami i pieczarkami

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

Ciasto: -
soczewica czerwona - 150 g
woda - 350 ml
rozmaryn - 1 łyżeczka
oregano - 1 łyżeczka
bazylia - 1 łyżeczka
tymianek - 1/2 łyżeczka
olej - - trochę

Nadzienie: - 2 szt.
brokuł - 2 szt.
czosnek - 2 ząbek
ziarna prażone: pestki dyni, słoneczniki, len - do smaku
olej do smażenia - - trochę
pieczarki brązowe - 200 g
sos sojowy jasny - 2 łyżka
pieprz - - do smaku

Dodatkowe info:

Samo danie robi się w 30 minut, trzeba jednak pamiętać, ze ziarna soczewicy namaczamy 3 godziny.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę namocz w zimnej wodzie przez 3 godziny. Po tym czasie odcedź. Przełóż do blendera i zmiksuj na gładkie ciasto z 350 ml zimnej wody oraz z solą (3 g.) oraz ziołami. Rozgrzej patelnię i na niewielkiej ilości oleju smaż cienkie naleśniki. Ciasto za każdym razem przed nałożeniem kolejnej porcji ciasta dobrze wymieszaj. Smaż do skończenia.
Umyte brokuły podziel na różyczki i ugotuj w wodzie z solą następnie odcedź. Na patelni rozgrzej trochę oleju lub oliwy, przeciśnij czosnek, dodaj brokuły. Widelcem przemieszaj całość wraz pestkami. Pieczarki pokrój w plasterki i usmaż na oleju dodając 2 łyżki jasnego sosu sojowego. Dopraw pieprzem. Nadziewaj naleśniki brokułami i pieczarkami.