Owsiano - żołędziowe pancakes z sosem porowo - marchewkowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

Na pancakes: Mąka owsiana - 100 g

Na pancakes: Mąka żołędziowa - 15 g

Na pancakes: Jajka - 1 szt.

Na pancakes: Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka

Na pancakes: Mleko - 100-120 ml

Na pancakes: przyprawy: sól, pieprz prawdziwy, pieprz ziołowy, imbir, zioła prowansalskie - do smaku

SOS: Woda - 300 ml

SOS: Marchewka - 150 g

SOS: Por - 45 g

SOS: Pierś z kurczaka - 200 g

SOS: przyprawy: sól, pieprz prawdziwy, pieprz ziołowy, imbir (wg uznania) - szczypta

DO ZAGĘSZCZENIA: Mąka owsiana - 15 g

DO ZAGĘSZCZENIA: Jogurt naturalny - 30 g

DO ZAGĘSZCZENIA: Zimna woda - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Pancakes wyszły na prawdę pyszne. Bardzo, a to bardzo delikatne, kruche, ciekawe smakowo za sprawą oleju z awokado i dodatku mąki żołędziowej.
U mnie były podstawą do obiadu, razem z sosem porowo - marchewkowym :) Ale można je jeść na inne różne sposoby, np. z serkiem i łososiem, wędliną czy warzywami.

Sposób przygotowania:

KROK 1: PANCKAES:
Wszystkie składniki łączymy ze sobą (pozostawiamy jedynie 1 łyżeczkę oleju z awokado, która posłuży nam do smażenia), mieszamy do ich połączenia i otrzymania jednolitej masy. Smażymy na rozgrzanym oleju

z awokado, nakładając po 1 łyżce masy. Mi wyszło 6 średniej wielkości pancakes. UWAGA! Olej z awokado jest niezwykle wystarczalny, ja po usmażeniu swoich pancake'ów miałam jeszcze ślady tłuszczu na patelni, a użyłam 1 łyżeczki! :)

KROK 2: SOS:
Warzywa kroimy w talarki. Zagotowujemy wodę. Do wrzącej wody wrzucamy warzywa, gotujemy ok. 15 minut. Następnie wrzucamy pokrojoną w kostkę pierś oraz przyprawy i gotujemy 10 minut. Po upływie czasu nasz wywar na sos zagęszczamy (mieszamy wszystkie składniki przygotowane do zagęszczenia), wlewając zawiesine i energicznie mieszając. Mąka owsiana ma to do siebie, że gęstnieje po krótkim odstawieniu, w końcu to zmielone płatki owsiane :) Także nie zdziwcie się jak Wasz sosik nie spożyty od razu zgęstnieje :)