

Zielone naleśniki ze szpinakiem



BELINDA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szpinak mrożony mały	2 opakowania
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1 łyżka stołowa
pieprz czarna	1 łyżeczka
czosnek	1/2 główki
mąka pełnoziarnista	3 szklanki
woda	3 szklanki
olej rzepakowy	2 łyżki
feta	1 opakowanie
Bułka tarta klasyczna Prymat	3 łyżki
jajko	3 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Farsz do naleśników:

Rozmrażamy 2 opakowania szpinaku. Przekładamy do rondelka, dolewamy 3/4 szklanki wody, pół łyżki stołowej soli morskiej, pieprz do smaku, pół główki czosnku startego na prasce. Dusimy ok. 10 min. do momentu, kiedy odparuje woda. Odkładamy 2,5 łyżki szpinaku (który trzeba będzie dodać później do ciasta naleśnikowego). Przestudzony, ciepły szpinak przekładamy do malaksera razem z pokrojoną w kostki fetą, pieprzem, 1/2 łyżki soli morskiej. Łączymy składniki. Jeśli farsz jest rzadki, zagęszczamy go bułką tartą.

Ciasto naleśnikowe:

Miksujemy 3 szklanki mąki, 2,5 szklanki wody, łyżkę oleju rzepakowego, trzy duże jaja, szczyptę soli. Po połączeniu składników dodajemy do nich jeszcze dla koloru 2,5 łyżki szpinaku (z farszu). Na średniej patelni rozgrzewamy jedną łyżkę oleju rzepakowego i smażymy naleśniki. Przekładamy farszem.

Można je serwować ze startym na drobnym tarle ostrym żółtym serem.

Smacznego :)