

Pełnoziarniste naleśniki z kaszą



MIĘTA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mąka pełnoziarnista	0,5 szklanka
woda gazowana	1/4 szklanka
mleko	1/4 szklanka
jajko	1 szt
olej	1 łyżka
sól	1 szczypta
jajko	2 szt
masło	1 łyżeczki
olej	1 łyżka
sól	1 szczypta
Pieprz ziołowy mielony Prymat	1 szczypta
kasza jęczmienna	200 z pieczarkami

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę z pieczarkami dokładnie płuczemy na sicie i osączamy.

Do garnka wlewamy wodę (2 objętości dania), wsypujemy opłukane danie, dodajemy pół łyżeczki soli i łyżeczkę masła.

Doprowadzamy do wrzenia po czym przykrywamy szczelnie pokrywką i gotujemy na najmniejszym ogniu przez 15 minut.

Po tym czasie zdejmujemy kaszę z ognia, mieszamy i ponownie przykrywamy.

Odstawiamy na 5 minut.

W czasie gdy kasza się gotuje mieszamy składniki na naleśniki i na patelni bez tłuszczu smażyemy dwie sztuki.

Gdy kasza będzie gotowa na połowę naleśnika nakładamy 2-3 łyżki.

Rozgrzewamy olej i smażyemy jajka sadzone.

Układamy je na kaszy i naleśniki składamy na pół.

Smacznego:)