

Pełnoziarniste naleśniki zapiekane z limonkowym kurczakiem i warzywami



MUFINKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka pełnoziarnista	2 szkl.
mleko	1 szkl.
woda gazowana	1 szkl.
jajko	2 szt.
sól	szczypta
olej	1 łyżka
filet z kurczaka podwójny	1 szt.
czosnek	2 ząbki
pieczarki	250 g
kukurydza w puszcze	4 łyżki
limonka	1/2 szt.
Papryka ostra mielona Prymat	szczypta
oregano	do smaku
olej	1-2 łyżki
na sos pomidorowy:	
czosnek	1 ząbek
cukier	1-2 łyżeczki
ser żółty	100 g
olej do smażenia	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka
przecier pomidorowy	1 szkl.

cebula czerwona	1 szt.
papryka czerwona	1 szt.
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mąkę przesypujemy, dodajemy mleko, wodę, jajka, olej oraz szczyptę soli i wszystko miksujemy lub ubijamy trzepaczką. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany i być gładkie, bez grudek.

Odstawiamy na pół godziny - dzięki temu naleśniki będą elastyczne, co ułatwi zwijanie.

Po tym czasie rozgrzewamy patelnię i delikatnie spryskujemy olejem lub smarujemy skórą słoniny. Ciasto nabieramy łyżką wazową i nalewamy na gorącą patelnię, smażymy z obu stron.

Przygotowujemy farsz:

Pierś z kurczaka kroimy w paseczki.

Sparzoną skórę z limonki ścieramy i dodajemy do kurczaka.

Wyciskamy sok z połowy limonki, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i szczyptą ostrej papryki.

Odstawiamy na 15-20 minut do zamarynowania.

Na patelnię wlewamy odrobinę oleju i przesmażamy zamarynowanego kurczaka, zdejmujemy z patelni i odstawiamy.

Na tej samej patelni szklimy pokrojoną w piórka cebulę.

Dodajemy pieczarki pokrojone w plasterki wraz z nożkami i smażymy około 3 minut.

Dodajemy paprykę pokrojoną w paseczki oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i smażymy aż papryka zmięknie.

Na samym końcu dodajemy odsączoną kukurydzę z zalewy i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, ostrą papryką i oregano.

Przygotowujemy sos:

Do miseczki przelewamy przecier pomidorowy, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, zioła oraz przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem, mieszamy.

Na każdy naleśnik nakładamy farsz warzywny oraz kawałki usmażonego kurczaka, zwijamy w ruloniki, układamy w naczyniu do zapiekania.

Naleśniki polewamy sosem pomidorowym i posypujemy startym na dużych oczkach żółtym serem.

Wstawiamy do nagrzanego piekarnika.

Zapiekamy około 20 minut w temperaturze 180°C aż się ser rozpuści.

Podajemy na ciepło.

Smacznego!