

SZPINAKOWE NALEŚNIKI



BARBARA11561



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

CIASTO

mąka pszenna	2 szkl
jajko	2 szt
woda gazowana	1 szkl
mleko	1,5 szkl
szpinak mrożony	100 gram
olej	3 łyżki
sól	do smaku

FARSZ

ser biały	300 gram
szpinak mrożony	300 gram
czosnek	2 ząbki
sól	do smaku
pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Szpinak rozmrażamy na gorącej patelni. Mieszymy aż odparuje woda. Czosnek drobno siekamy i dodajemy do szpinaku. Całość przyprawiamy solą i pieprzem. Studzimy.

- KROK 2 Ciasto możemy wymieszać za pomocą trzepaczki bądź blenderem. Do naczynia wlewamy mleko ,wodę i jajka.Należy składniki rozmieszać .Dosypujemy mąkę,sól do smaku i dodajemy 2 łyżki wystudzonego szpinaku .Całość mieszamy aż wszystkie składniki się połączą.Dolewamy jeszcze 3 łyżki oliwy.
- KROK 3 Na mocno rozgrzaną patelnię ,wysmarowaną tłuszczem wlewamy łyżką wazową porcję ciasta i rozlewamy po powierzchni.Gdy naleśnik od spodu się wysuszy ,przekładamy na drugą stronę i smażymy na niewielkim ogniu.
- KROK 4 Ser przekładamy do miseczki ,dodajemy resztę szpinaku i rozgniatamy widelcem,aby powstała jednolita szpinakowo-serowa masa.
- KROK 5 Naleśniki smarujemy porcją farszu i składamy lub rolujemy.
Bardzo smaczne i zdrowe.Smacznego