Naleśniki owsiane

Dzięki użyciu mieszanki maki i mielonych płatków owsianych naleśniki maja lekko orzechowy smak i dostarczają dużo błonnika. Nadzienie pieczarkowe zawiera mało tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3/4 szklanki (110 g) mąki
1/3 szklanki (40 g) płatków owsianych
3 jajka
1 łyżka oliwy z oliwek plus nieco do smażenia
3/4 szklanki (180 ml) chudego mleka

Nadzienie
2 łyżki oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
250 g pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki
2 łyżki mąki
1 szklanka (250 ml) chudego mleka

2 łyżki drobno posiekanego świeżego szczypiorku

PRZYGOTOWANIE:

1) Starannie rozdrobnić w mikserze płatki owsiane wymieszane z mąką. Przełożyć do dużej miski. Zrobić pośrodku zagłębienie.

2) W wysokim naczyniu ubić jajka z łyżką oliwy oraz mlekiem. Wlać w zagłębienie. Wymieszać ciasto trzepaczka lub widelcem i odstawić na 15 minut.

3) Przygotować nadzienie. Rozgrzać oliwę w dużym rondlu na dość silnym ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 2–3 minuty, aż zmięknie. Dodać czosnek i pieczarki. Smażyć jeszcze 3–4 minuty, nadal mieszając, aż pieczarki zmiękną.

4) Zmniejszyć ogień. Posypać pieczarki mąką i smażyć jeszcze minutę, energicznie mieszając. Stopniowo dodawać mleko. Gdy nadzienie zgęstnieje, wrzucić szczypiorek. Zestawić rondel z palnika i przykryć.

5) Rozgrzać odrobinę oliwy na patelni ustawionej na średnim ogniu. Nalać 1/4 szklanki ciasta i rozprowadzić po dnie, przechylając patelnie na boki. Smażyć naleśnik minutę, odwrócić i smażyć kolejną minutę, aż przyrumieni się z drugiej strony. Przełożyć na talerz i przykryć, żeby nie wystygł. Usmażyć w ten sposób jeszcze 7 naleśników.

6) Nałożyć na każdy nadzienie, złożyć je i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 394 kcal, 17 g białka, 19 g tłuszczu (4 g NKT), 38 g węglowodanów (8 g cukru), 4 g błonnika, 121 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock