Naleśniki szpinakowe z wędzonym pstrągiem i krewetkami

Przygotujmy naleśniki ze szpinakiem. Ale niech tym razem szpinak znajdzie się nie w nadzieniu, tylko w cieście naleśnikowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 g młodego szpinaku
125 g mąki
450 g chudego mleka
1 jajko
duża szczypta gałki muszkatołowej
1 łyżka oleju słonecznikowego
sól i pieprz

Nadzienie rybne

30 g masła, 50 g mąki
125 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
300 g mrożonego groszku
600 ml chudego mleka
150 g obranych, gotowanych krewetek
125 g wędzonego pstrąga, rozdrobnionego
100 g żółtego sera, utartego
duża szczypta gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Opłukać szpinak i włożyć do rondla. Przykryć i gotować 2 minuty, aż się skurczy. Nie trzeba dolewać wody – wystarczy wilgoć z listków. Odsączyć i wycisnąć wodę.

2) Włożyć szpinak do malaksera. Dodać mąkę, mleko, jajko i gałkę muszkatołową. Doprawić solą i pieprzem, następnie zmiksować.

3) Rozgrzać olej na teflonowej patelni o średnicy 20 cm. Zlać nadmiar do miseczki. Wlać na patelnię tyle ciasta, by pokryło całe dno cienką warstwą. Smażyć około minuty, aż naleśnik zetnie się z wierzchu i przyrumieni od spodu. Podważyć łopatką krawędzie naleśnika, przewrócić go na drugą stronę i smażyć chwilę.

4) Przełożyć naleśnik na talerz. Z reszty ciasta usmażyć 7 naleśników, w razie potrzeby smarując patelnię olejem po usmażeniu kolejnych dwóch. Układać na talerzu, przekładając pergaminem. Kiedy wszystkie będą gotowe, przykryć je folią aluminiową i ustawić talerz na rondlu z gorącą wodą.

5) Przygotować nadzienie: roztopić masło w rondlu i wrzucić pieczarki. Smażyć na małym ogniu 3 minuty, często mieszając. Wrzucić groszek i smażyć jeszcze minutę.

6) Wymieszać mąkę z mlekiem i wlać do grzybów. Doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając i podgrzewać na małym ogniu 3

minuty. Dodać krewetki, wędzoną rybę, połowę sera i gałkę muszkatołową. Doprawić solą i pieprzem.

7) Rozgrzać opiekacz. Podzielić nadzienie na 8 porcji i rozłożyć do naleśników. Zwinąć każdy naleśnik i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Posypać resztą sera i opiekać, aż się przyrumienią. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 615 kcal, 42 g białka, 27 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 55 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock