

Naleśniki z kurczakiem i brokułami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 8 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 276 kcal \ B-19 g \ T-13 g \ W-20 g \ BŁ-3 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna pełnoziarnista – 2 szkl. (180 g)
- ✓ mleko 3,2% – 2 szklanki (380 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ bazylija – 1/2 łyżeczki

Farsz

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 spora sztuka (300 g)
- ✓ papryka słodka w proszku – 1/2 łyżeczki
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (70 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ brokuły – 2/3 sztuki (400 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ gałka muskatołowa – 1/3 łyżeczki
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ serek mascarpone – 1/3 opakowania (80 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 1 garść (24 g)

Przygotowanie

1. Naleśniki: do miski wsyp mąkę, dodaj mleko, jajo, przyprawy i dokładnie wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni lekko muśniętej tłuszczem (wylej odrobinę oleju i przetrzyj ręcznikiem papierowym).

2. Farsz: na patelni podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj kurczaka pokrojonego w niewielką kostkę. Dopraw papryką słodką. Smaż, aż mięso przestanie być surowe. Brokuły ugotuj i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj do mięsa. Dorzuć pokrojony ser feta oraz mascarpone. Mieszaj, aż sery się rozpuszczą. Dopraw gałką muskatołową i pieprzem. Na naleśnikach wykładaj porcję farszu, posyp serem (3g na porcję), zawiń i zgrilluj na patelni. Możesz podawać z sosem czosnkowym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/nalesniki-z-kurczakiem-i-brokolami/>