

Sycące Naleśniki Ruskie

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 8 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 286 kcal \ B-14 g \ T-14 g \ W-25 g \ BŁ-2 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 210 kcal \ B-12 g \ T-7 g \ W-24 g \ BŁ-2 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 126 kcal \ B-7 g \ T-4 g \ W-15 g \ BŁ-1 g

Składniki

Farsz

- Ser twarogowy półtłusty – 1 opakowanie (250 g)
- Ziemniaki gotowane – 6 sztuk (300 g)
- Cebula – 2 sztuki (90 g)
- Masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku

Ciasto naleśnikowe

- Jajo – 2 sztuki (100 g)
- Mąka orkiszowa jasna – 2 szklanki (180 g)
- Mleko 3,2% – 2 szklanki (400 g)
- Sól – 2 szczypty

Przykładowe dodatki

- Śmietana 18% – 15 g na 1 porcję
- Boczek wędzony – 10 g na 1 porcję
- Pietruszka, natka – 1 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, odcedź i od razu ugnieć przy pomocy tłuczka. Dodaj ser twarogowy i cebulę podsmażoną na maśle klarowanym. Dopraw porządnie świeżo mielonym pieprzem oraz solą.
2. Przygotuj ciasto naleśnikowe: wymieszaj jaja, mleko, mąkę i sól. Smaż na rozgrzanej, natłuszczonej patelni.
3. Na każdy naleśnik wyłóż farsz, rozsmaruj, zawiń rulon. Podsmaż na patelni. Podawaj z kwaśną śmietaną i podsmażonym boczkiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sycace-nalesniki-ruskie/>