

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Naleśniki ze szpinakiem i serem](#)

## Naleśniki ze szpinakiem i serem

★★★★★ (15)

🕒 25 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 średni

## Wartości odżywcze

477 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                        |                             |                               |                               |                              |                             |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>116.26 kcal<br>5.81% | 🥚 Białko<br>6.55 g<br>13.1% | 🍞 Węglowod.<br>9.44 g<br>3.5% | 🍖 Tłuszcze<br>6.25 g<br>8.93% | 🌾 Błonnik<br>1.61 g<br>6.44% | <b>GDA</b><br><b>5.81 %</b> |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 60g (¼ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Szpinak świeży - 130g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ser Feta - 50g (porcja)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szpinak umyj i osusz. Drobno posiekaj.**KROK 2:** Mąkę przesiej do miski, dodaj jajko i na przemian wlewaj mleko i wodę. Cały czas mieszając, aby ciasto miało płynną, ale nie wodnistą konsystencję. Odstaw na kilkanaście minut do lodówki, w tym czasie przygotuj nadzienie.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej połowę oleju, dodaj szpinak i podsmaż go, aż wyparuje woda. Dodaj czosnek, pokruszony ser feta i całość wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem (ewentualnie gałką muszkatołową). Gotowy farsz przełóż do naczynia i odstaw w ciepłe miejsce.**KROK 4:** Na reszcie oleju usmaż naleśniki.**KROK 5:** Nadzienie nakładaj na naleśnik i zwijaj go w rulon.

\*Podawaj z sosem i świeżymi warzywami lub jako zimną przekąskę.

Smacznego!

