



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Naleśniki gryczane (bez mleka) ze szpinakiem

## Naleśniki gryczane

- 140 g mąki gryczanej
- 60 g miksów bezglutenowych lub ew. mąki ryżowej
- 2 jajka
- ½ łyżeczki soli
- 250 ml wody + dodatkowo ok. 125 ml
- 150 ml wody wysokozmineralizowanej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżki ziaren słonecznika



## Nadzienie

- 0,5 kg szpinaku
- 150 g fety
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 10 suszonych pomidorów
- pieprz
- oliwa z oliwek

## Naleśniki gryczane

**1.** Mąkę wymieszaj z solą. **2.** Do miski dodaj wodę, jajka i dokładnie roztrzep. **3.** Energicznie mieszając trzepaczką, dodawaj powoli mąkę. Ciasto powinno być gęstości śmietany, bez grudek. **4.** Ciasto przykryj ręcznikiem i odstaw na 20 minut. **5.** Przed smażeniem naleśników dodaj olej, ziarna słonecznika i dodatkowo trochę wody (ok. 125 ml). **6.** Energicznie rozprowadzaj ciasto na rozgrzanej patelni i smaź z obu stron na rumiano.

## Nadzienie

**1.** Rozgrzej rondel z olejem i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. **2.** Po minucie dodaj gałkę muskatołową i dorzucaj partiami umyty, osuszony i z grubsza posiekany szpinak. **3.** Smaż aż liście zwiędną. **4.** Dopraw pieprzem, wrzuć pokruszoną fetę i posiekane pomidory. **5.** Nadzienie nakładaj na usmażone naleśniki, zwijaj w rulony i podawaj skropione oliwą.

## 8 DUŻYCH NALEŚNIKÓW



Bezglutenowy

## ZAWIERA:



Jajka



Nabiał

Nadzienie można również zrobić ze szpinaku mrożonego. Kupuj szpinak mrożony w liściach i unikaj tych z sosem. Może się w nich kryć niechciany gluten ;-). Szpinak po rozmrożeniu dokładnie odciśnij z wody i z grubsza posiekaj.

