



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Pancakesy z mąki ryżowej z ricottą

- 100 g mąki ryżowej
- 180 ml mleka
- 125 g serka ricotta
- ½ łyżeczki soli
- szczypta sody oczyszczonej
- 3-4 łyżki uprażonych ziaren słonecznika
- 2 łyżki oliwy + dodatkowo do smażenia
- 6 suszonych pomidorów
- 2 garście rukoli
- kilka gałązek świeżego tymianku



PRZEPIS NA OK. 12 PANCAKESÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Nabiał

Ricotta sprawia, że placuszki są bardzo sycącym daniem. Jeśli chcesz uzyskać bardziej pulchną wersję pancakesów, dodaj do mąki 1 łyżeczkę proszku do pieczenia bezglutenowego.

1. W mniejszej misce wymieszaj mąkę, sól i sodę. Do drugiej wlej mleko, olej, dodaj ricottę i miksuj aż uzyskasz jednolitą konsystencję. 2. Do płynnych składników przesyp mąkę i miksuj jeszcze przez chwilę. 3. Do uzyskanego ciasta dodaj uprażone pestki słonecznika i suszone pomidory, pokrojone na małe kawałki. Dokładnie wymieszaj. 4. Patelnię natłuszczyć kilkoma kroplami oliwy (najlepiej powtarzać natłuszczenie po kilku placuszkach) i rozgrzej na średnim ogniu. 5. Łyżką wlewaj powoli partie ciasta i smaż z obu stron na rumiano. 6. Podawaj od razu z rukolą i listkami świeżego tymianku.

