



# Wegańskie szpinakowe pancakesy z kurkami

## Szpinakowe pancakesy

- 3 duże garście szpinaku
- 3 łyżki nasion lnu lub chia (zmieszanych z 9 łyżkami wody i zostawionymi do nasiąknięcia)
- 150 g mąki ryżowej
- 250 ml wody
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka oliwy



## Dodatkowo

- 300 g kurek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanego świeżego estragonu
- 1 łyżka oliwy
- kiełki rzeżuchy (opcjonalnie)
- świeżo zmielony pieprz
- sól

## Kurki

1. Kurki oczyść pędzelkiem do grzybów. Większe podziel na mniejsze kawałki. 2. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy i dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek. 3. Podsmaż przez 1 minutę ciągle mieszając. 4. Dodaj posiekany estragon i podsmażaj kolejną minutę. 5. Następnie dodaj kurki i smaż aż do całkowitego odparowania wody i lekkiego zbrązowienia grzybów (około 7-8 minut). 6. Dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

## Pancakesy szpinakowe

1. Umieść umyty szpinak (użyj tylko liści, bez grubszych gałązek) razem z nasiąkniętymi nasionami lnu i wodą w blenderze. 2. Miksuj aż do uzyskania gładkiej masy. Przełóż do większej miski. 3. W drugiej misce wymieszaj mąkę, sól i sodę. Do płynnych składników przesyp mąkę i miksuj jeszcze przez chwilę. Dodaj łyżeczkę oliwy i wymieszaj. 4. Nieprzywierającą patelnię rozgrzej na średnim ogniu. 5. Łyżką stołową wlewaj powoli partie ciasta i smaż ok. 2 minut na każdą stronę. Im wolniej pancakesy będą się smażyć, tym bardziej zachowają swój zielony kolor. 6. Podawaj od razu z przygotowanymi wcześniej kurkami i opcjonalnie kiełkami rzeżuchy.

## PRZEPIS NA OK. 20 PANCAKESÓW



Bezglutenowy



Wegański

Pancakesy mają mocno wyczuwalny smak szpinaku, dlatego jego antyfanom, proponuję wersję z ricottą, której przepis jest na stronie.

