

MÓJ ZDROWY OBIADEK

„Naleśniki ze szpinakiem i serem feta”



Przepis na naleśniki ze szpinakiem:

Składniki:

- mąka 1 3/4 szklanka
- mleko 250 mililitr
- woda 250 mililitr
- jajko 2 sztuka
- sól 1 szczypta
- szpinak mrożony 600 g
- cebula 2 sztuki
- czosnek 2 ząbki
- ser feta 150 g
- sól szczypta
- olej 1/2 łyżki

Wykonanie:

Mąkę, mleko, wodę, jajka i sól zmiksować. Następnie na dobrze rozgrzanej patelni smażyć naleśniki z obu stron na rumiano.

Farsz:

Cebulę pokrojoną w drobną kostkę zarumienić na maśle z olejem. Dodać zamrożony szpinak. Smażyć do rozmrożenia i odparowania wody. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, pokruszoną fetę i doprawić do smaku solą, pieprzem.

Na naleśniki nałożyć farsz ze szpinaku i poskładać w trójkąty.

Smacznego😊