

# Naleśniki pietruszkowe nadziewane warzywami

## SKŁADNIKI NA CIASTO NALEŚNIKOWE:

· BIAŁA MĄKA PSZENNA - 1 1/2 SZKLANKI

· WODA GAZOWANA - 1 1/2 SZKLANKI

· ZMIELONE SIEMIEŃ LNIANE - 2 ŁYŻKI

· OLEJ - 1/4 SZKLANKI

· KURKUMA (TUMERIC) W PROSZKU - 1/2 ŁYŻECZKI

· SÓL - OD 1/2 DO 1 ŁYŻECZKI

· MAŁY PĘCZEK PIETRUSZKI

## SKŁADNIKI NA NADZIENIE:

· BAKŁAŻAN BEZ SKÓRKI POKROJONY W KOSTKĘ - 1 SZTUKA

· CUKINIA POKROJONA W KOSTKĘ - 2 SZTUKI

· POSIEKANA CEBULA - 1 SZTUKA

· ZIELONA SOCZEWICA - 1/2 SZKLANKI

· PIEPRZ, SÓL I PRZYPRAWA WARZYWNA DO SMAKU


· KURKUMA W PROSZKU - 1/4 ŁYŻECZKI

· PIKANTNA PRZYPRAWA DO GRILLA - 1/2 ŁYŻECZKI





## INSTRUKCJE

1. BAKŁAŻANA OBIERAMY ZE SKÓRKI I KROIMY W PŁASTRY, SOLIMY GO I ZOSTAWIAMY NA 20 MINUT. BAKŁAŻAN PUŚCI SOK, KTÓRY WYCIERAMY. NASTĘPNIE KROIMY BAKŁAŻAN W KOSTKĘ.
  2. CEBULĘ I CZOSNEK PODSMAŻAMY NA OLEJU, AŻ SIĘ ZARUMIENIĄ. DODAJEMY POKROJONY W KOSTKĘ BAKŁAŻAN I CUKINIĘ, KTÓRE NASTĘPNIE SMAŻYMY NA MAŁYM OGNIU DO MIĘKKOŚCI. DOPRAWIAMY DO SMAKU.
  3. ROBIMY CIASTO DO NALEŚNIKÓW Z PODANYCH WYŻEJ SKŁADNIKÓW, PAMIĘTAJĄC ŻEBY DODAĆ POSIEKANĄ NATKĘ PIETRUSZKI DO JUŻ ZROBIONEGO CIASTA NALEŚNIKOWEGO. Z TEJ PORCJI WYCHODZI OKOŁO 6 NALEŚNIKÓW.
  4. UGOTOWANĄ SOCZEWICĘ DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM ORAZ MIKSUJEMY W BLENDERZE Z MAŁĄ ILOŚCIĄ WODY, TAK ABY UZYSKAĆ KONSYSTENCJĘ PASTY DO SMAROWANIA.
  5. USMAŻONE NALEŚNIKI SMARUJEMY NAJPIERW WARSTWĄ PASTY SOCZEWICOWEJ, POTEM DODAJEMY USMAŻONE WARZYWA I ZAWIJAMY.
  6. NALEŚNIKI BARDZO SMAKUJĄ PODSMAŻONE I PODANE Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW.
- 



PAMIĘTAJMY, ABY ZMIELONE SIEMIEŃ LNIANE NAJPIERW ZALAĆ CIEPŁĄ WODĄ. WODY POWINNO BYĆ TYLE, BY UZYSKAĆ KONSYSTENCJĘ PASTY. POZWOLI TO NA UWOLNIENIE KLEJĄCYCH WŁAŚCIWOŚCI SIEMIENIA, KTÓRE IDEALNIE ZASTĄPI NAM JAJKO.



Przepis zaczerpnięty ze strony: <http://zdrowienatalerzu.pl/nalesniki-pietruszkowe-nadziewane-warzywami/>