

Naleśniki z mąki ryżowej

Składniki

na ok. 15 sztuk

Numerzy przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

Naleśniki:

3 jajka ⁽¹⁾

2 szkl. wody lub mleka (krowiego ⁽²⁾ lub roślinnego ⁽³⁾)

150 g mąki ryżowej

100 g mąki owsianej ⁽⁴⁾

¼ łyżeczki masła klarowanego ⁽⁵⁾

Nadzienie:

400 g zmielonego twarogu/serka śmietankowego ⁽⁶⁾

3-4 łyżki jogurtu ⁽⁶⁾

5 suszonych pomidorów

kilka listków świeżej bazylii

sól, pieprz do smaku

Wykonanie

1. Naleśniki:

- a. Wszystkie składniki, z wyjątkiem masła, dokładnie wymieszać w taki sposób, aby ciasto miało konsystencję naleśnikową. Odstawić masę na ½ godziny. Jeśli po tym czasie będzie za gęsta, dodać nieco wody.
- b. Porządnie rozgrzać patelnię, rozpuścić masło i usmażyć pierwszy naleśnik (nie może być za cienki, bo nie da się go przewrócić). Następne naleśniki smażyć bez tłuszczu.

2. Nadzienie:

- a. Twaróg rozrobić z jogurtem.
- b. Suszone pomidory pokroić na drobno, posiekać suszoną bazylię i dodać do sera.
- c. Przyprawić według uznania.

3. Smarować naleśniki nadzieniem i zawijać w rulon (wówczas się nie połamią).

Wskazówki

⁽¹⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą;

jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(2) **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

(3) **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

(4) **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

(5) **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

(6) **nabiał:** najważniejsze jest to, by w swoim składzie miały tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakowały opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokółski; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)