



NALEŚNIKI KUKURYDZIANE Z TWAROŻKIEM POMIDOROWYM (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

🕒 20 min. ⌚ 50 min. 🍴 Średni 📦 10 sztuk 📏 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 837.4 kJ, Wartość kaloryczna 200.0 kcal, Białko 85 g, Węglowodany 19.1 g, Tłuszcz 10.6 g, Tłuszcze nasycone 1.8 g, Błonnik 1.6 g, Sód 295.5 mg

SKŁADNIKI

Naleśniki kukurydziane

120 g mąki kukurydzianej
370 g zimnej wody
80 g mąki ziemniaczanej
4 jajka
50 g oleju rzepakowego
¾ łyżeczki soli
¾ łyżeczki papryki wędzonej, mielonej (opcjonalnie)

Twarożek pomidorowy

6-8 liści bazylii, świeżych
1 ząbek czosnku
250 g twarogu, półtłustego, pokrojonego na kawałki
150 g pomidorów, sparzonych, bez skóry, pokrojonych na kawałki
½ łyżeczki soli
¾ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
olej, ilość do smażenia
3-4 rzodkiewki, pokrojone w plastry, do nadziania naleśników
1 kalarepa, pokrojona w 0,5 cm paski, do nadziania naleśników
rukola, ilość do nadziania naleśników lub roszponka, ilość do nadziania naleśników

Przygotowanie

Naleśniki kukurydziane

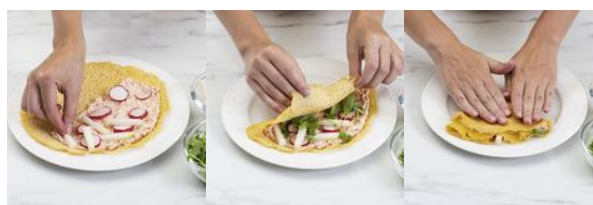
1. Do naczynia miksującego wsypać mąkę kukurydzianą, dodać wodę, mąkę ziemniaczaną, jajka, olej, sól i paprykę wędzoną, zmiksować **15 s/obr. 6**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić na 30 min, w tym czasie umyć i osuszyć naczynie miksujące, następnie przygotować twarożek.

Twarożek pomidorowy

2. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć bazylię i czosnek, rozdrobnić **3 s/obr. 8**.
3. Dodać twaróg, pomidory, sól i pieprz, zmiksować **15 s/obr. 4**. Przełożyć do miseczki, odstawić do lodówki.
4. Na nieprzywierającej patelni mocno rozgrzać niewielką ilość oleju. Ciasto wlewać chochelką niewielkimi porcjami na patelnię i obracać patelnią tak, aby ciasto całkowicie pokryło dno na grubość 3-4 mm. Smażyć 1 min na średnim ogniu i gdy ciasto delikatnie się zetnie, przewrócić naleśnik na drugą stronę i smażyć jeszcze ok. 30 s. Następnie przełożyć na talerz. W ten sam sposób usmażyć pozostałe naleśniki.
5. Na każdy naleśnik nakładać po 2-3 łyżki twarożku pomidorowego, kilka liści rukoli, rzodkiewkę i kalarepę, składać na pół i ponownie na pół, tworząc trójkąt. W ten sam sposób nadziać pozostałe naleśniki.
6. Naleśniki kukurydziane z twarożkiem pomidorowym podawać jako przekąskę.

WARIANT

- Naleśniki można podać z innym nadzieniem wytrawnym lub słodkim. Inspiracje na różne dodatki do naleśników znajdują się na platformie Cookidoo®.



PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

miseczka, patelnia, chochelka, talerz