

Naleśniki z warzywami i wędzonym tofu

Przepis dodany przez użytkownika meredith

Lekka i ciekawa propozycja obiadowa



Czas przygotowania: 60 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 20 PLN

Potrzebne składniki:

- mąka pszenna - 150 g
- mąka ryżowa - 15 g
- jajka - 3-4 szt.
- mleko - 0,5 l
- woda mineralna gazowana - 300 ml
- sól - szczypta
- olej - do smażenia
- tofu wędzone Polsoja - 2 op.
- marchewki - 2 szt.
- czosnek - 2
- papryka zielona - 1 szt.
- pieczarki - 4 szt.
- cebula - 1 szt.
- seler - 0,5 szt.
- sos sojowy - 2 łyżka(i)
- pieprze cayenne - 0,25 łyżeczka(i)
- sól i pieprz - do smaku
- szczypiorek - pęczek

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Mąki przesiać i zmiksować na gładką masę z mlekiem, jajkami i solą; odstawić na 20 minut.
- 2.** W tym czasie obrać i pokroić warzywa – marchewki i seler w słupki, cebulę, pieczarki i paprykę w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić cebulę, a następnie dodać pieczarki i pokrojone w słupki tofu. Po 3-4 minutach smażenia dodać marchewkę, seler, paprykę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy i pieprz cayenne. Doprawić solą, pieprzem i smażyć jeszcze przez ok. 3 minuty. Odstawić farsz do ostygnięcia
- 3.** Usmażyć naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni, dodając do smażenia każdego odrobinę oleju.
- 4.** Zawinąć farsz w naleśniki, przewiązać szczypiorkiem i podsmażyć bezpośrednio przed podaniem.