



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Naleśniki

Czas przygotowania: 5 minut

Czas smażenia: 25 minut

Liczba porcji: do 16 naleśników średnicy 24 cm

W 100 g:

Wartość energetyczna 263 kcal

Węglowodany 32 g

- W tym cukry 2 g


Białko 9 g

Tłuszcze 11 g

Dieta: wegetariańska

Składniki

- 1 pełna szklanka i 2 łyżki mąki pszennej - 230 g
- 3 średnie jajka - około 165 g po rozbiciu
- 1 szklanka mleka - 250 ml
- 1 szklanka wody - 250 ml
- 4 łyżki oleju roślinnego - około 40 ml
- szczypta soli

 Ukryj zdjęcia

Naleśniki

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Do usmażenia naleśników użyłam szerokiej patelni do naleśników: średnica 24 cm.

Z podanej ilości składników wyszło mi 16 bardzo cienkich naleśników.

Jajka wyjmij wcześniej z lodówki. Możesz też lekko podgrzać mleko do temperatury nie wyższej niż 40 stopni.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ nawet mąka może mieć inną ilość kalorii niż ta, której użyłam ja.

Naleśniki szykuję przynajmniej raz w tygodniu. To danie proste, szybkie i uwielbiane przez dzieci. Możesz je podać na dowolny posiłek w ciągu dnia. Naleśniki możesz zabrać do pracy, do szkoły lub na piknik. Są po prostu boskie!

Przepis na naleśniki

Do miski wsyp pełną szklankę mąki pszennej + jeszcze dwie łyżki mąki. Będzie to około 230 gramów mąki. Używam zazwyczaj mąki pszennej tortowej lub mąki uniwersalnej. Wbij trzy średniej wielkości jajka i wlej szklankę mleka oraz szklankę wody (zwykła lub gazowana). Dodaj szczyptę soli i wlej cztery łyżki oleju roślinnego np. ryżowego lub z pestek winogron.

Miksuj ciasto przez kilka minut na gładką masę, by pozbyć się ewentualnych grudek. Ciasto możesz odstawić na 30 minut, by odpoczęło. Nie jest to jednak konieczne, chociaż zawsze polecam zostawić ciasto, by uzyskało idealną konsystencję.

Jeśli szykujesz ciasto na naleśniki na słodko, to zamiast wody możesz użyć ulubionego, owocowego napoju gazowanego. Olej możesz też zastąpić roztopionym i przestudzonym masłem lub olejem kokosowym (również roztopionym i przestudzonym).

Jeśli szykujesz naleśniki na słono, to zamiast wody możesz użyć piwa (tylko dla dorosłych).

Dobrze nagrzej płaską patelnię - najlepiej specjalnie przystosowaną do smażenia naleśników. Nie ustawiaj od razu najwyższej mocy palnika. Ustaw średnią moc i poczekaj aż ciepło rozprowadzi się równo po całej powierzchni użytkowej patelni.

Zamieszaj ciasto i małą chochlą odmierzą porcję na naleśnika. Wylej na patelnię tylko tyle ciasta, by masa przykryła powierzchnię patelni. Przy każdym nalewaniu porcji na naleśnika podnoszą patelnię nad palnik. Od razu poruszam patelnię tak, by ciasto rozeszło się po całej powierzchni. Naleśniki powinny być cienkie. Możesz nawet za każdym razem odlać nadmiar ciasta z powrotem do miski. Wówczas wyjdzie Ci więcej, ale super cienkich naleśników.

Po około 40-50 sekundach przewracaj placek na drugą stronę. Druga strona potrzebuje zazwyczaj o połowę mniej czasu. Tutaj może Ci się przydać płaska łopatką do przewracania naleśników. W ten sposób usmaż wszystkie naleśniki.

Warto pamiętać:

- Twój pierwszy naleśnik nie wylądować w koszu, jeśli cierpliwie poczekaś aż patelnia dobrze się nagrzeje.
- Po dodaniu oleju do ciasta, nie ma potrzeby za każdym razem natłuszczać patelni. Naleśniki nie będą przywierały.
- Już wylewając ciasto na patelnię zaczynaj rozprowadzać je po całej powierzchni. Warto wówczas podnieść na chwilę patelnię.
- By uniknąć wysuszenia usmażonych już naleśników przykryj je bawełnianą ściereczką.
- Jeśli wylejesz odrobinę więcej ciasta na patelnię, to naleśniki możesz również wykorzystać do zrobienia krokietów.
- Jeśli chcesz, by naleśniki były rumiane i lekko chrupiące już podczas smażenia samych placków, przed każdym plackiem rozprowadź na patelni odrobinę masła. Takie naleśniki będą odrobinę grubsze, więc zapewne wyjdzie ich około 10-14 sztuk.

Koniecznienapisz jakie są Twoje ulubione naleśniki jak często je szykujesz.

Smacznego!

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

