

Jaglane naleśniki

Jaglane naleśniki ze szpinakiem w sosie pomidorowym

Odkryj wyjątkowy smak jaglanych naleśników ze szpinakiem, zapiekanych w aromatycznym sosie pomidorowym. To danie, które zachwyci nie tylko smakiem, ale również prostotą przygotowania. Delikatne naleśniki z mąki jaglanej, wypełnione kremowym farszem szpinakowym z dodatkiem sera i orzeszków, zapiekane w pikantnym sosie pomidorowym z nutą chipotle, tworzą kompozycję idealną na rodzinny obiad.

Dla kogo?

Jaglane [naleśniki](#) to propozycja dla osób ceniących **zdrowe i pełnowartościowe posiłki**. Mąka jaglana jest lekkostrawna i bogata w składniki odżywcze, a połączenie szpinaku z serem dostarcza cennych witamin i minerałów. To danie spodoba się zarówno wegetarianom, jak i miłośnikom tradycyjnej kuchni szukającym nowych, zdrowszych alternatyw.

Na jaką okazję?

Idealne na *niedzielną obiad* lub kolację z przyjaciółmi. Efektownie podane naleśniki zapiekane w sosie pomidorowym mogą być głównym daniem podczas rodzinnych spotkań. Sprawdzą się również jako pomysł na urozmaicenie codziennego menu, gdy masz ochotę na coś wyjątkowego, a jednocześnie prostego w przygotowaniu.

Czy wiesz, że?

Mąka jaglana pochodzi z prosa i jest **naturalnie bezglutenowa**, co czyni te naleśniki doskonałą alternatywą dla osób z

nietolerancją glutenu. Dodatek papryczki chipotle nadaje potrawie nie tylko pikantności, ale również wspomaga trawienie i przyspiesza metabolizm.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z farszem, dodając *suszone pomidory*, oliwki czy różne rodzaje serów. Zamiast orzeszków piniowych sprawdzą się pestki słonecznika lub dyni. Do sosu pomidorowego warto dodać świeże zioła – bazylię lub oregano, które wzbogacą aromat całego dania. Gotowe naleśniki możesz podać z kleksem gęstej, kwaśnej śmietany i świeżymi kiełkami.