

Jak przygotować idealne ciasto na naleśniki?

Naleśniki to klasyczne, wszechstronne danie, które każdy powinien mieć w swoim kulinarnym repertuarze.

Dzięki prostym składnikom i łatwemu przygotowaniu naleśniki doskonale sprawdzą się na śniadanie, obiad, deser czy kolację.

Przedstawiamy nasz sprawdzony przepis, który pozwala uzyskać cienkie, elastyczne i przepyszne naleśniki, które z łatwością można nadziać ulubionymi farszami.

Zalety naszego przepisu:

- Łatwo dostępne składniki
- Przepis uniwersalny – na słodko i słono
- Możliwość przygotowania krokietów
- Cienkie, elastyczne [naleśniki](#) o idealnej konsystencji

Informacje podstawowe:

- **Czas przygotowania:** 5 minut
- **Czas smażenia:** 25 minut
- **Liczba porcji:** do 16 naleśników o średnicy 24 cm

Wartość energetyczna jednego naleśnika: **60 kcal**

Dieta: wegetariańska

Składniki:

- 1 pełna szklanka i 2 łyżki mąki pszennej (około 230 g)
- 3 średnie jajka (około 165 g po rozbiciu)
- 1 szklanka mleka (250 ml)
- 1 szklanka wody (250 ml, może być gazowana dla lżejszych

naleśników)

- 4 łyżki oleju roślinnego (około 40 ml)
- Szczypta soli

Dodatkowe wskazówki:

- Szklanka powinna mieć pojemność 250 ml.
- Do smażenia najlepiej użyć patelni o średnicy 24 cm, specjalnie przeznaczonej do naleśników.

Instrukcja przygotowania:

1. Wymieszaj składniki

W dużej misce połącz mąkę (pełna szklanka i 2 łyżki), jajka, mleko, wodę oraz sól. Na koniec dodaj olej roślinny. Całość dokładnie zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji bez grudek. Jeśli masz czas, pozwól ciastu odpocząć przez 30 minut, co nada mu idealną teksturę.

2. Smażenie naleśników

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Przed pierwszym naleśnikiem można delikatnie natłuścić patelnię, jednak dzięki olejowi w cieście, dalsze natłuszczanie nie jest konieczne. Wlej cienką warstwę ciasta i szybko rozprowadź, obracając patelnię, aby masa pokryła całą powierzchnię. Smaż przez około 40–50 sekund z jednej strony, a następnie przewróć i smaż przez połowę tego czasu z drugiej strony.

3. Wskazówki:

- Dla uzyskania bardzo cienkich naleśników możesz odlać nadmiar ciasta z patelni z powrotem do miski.
- Aby uzyskać lekko chrupiące, złociste naleśniki, przed każdym naleśnikiem można rozprowadzić na patelni odrobinę masła. Tak przygotowane naleśniki będą odrobinę grubsze, a z przepisu uzyskasz około 10-14 sztuk.

Cenne porady:

- **Idealna temperatura patelni:** Pierwszy naleśnik nie wylądować w koszu, jeśli poczekasz, aż patelnia równomiernie się nagrzej.
- **Przechowywanie naleśników:** Aby gotowe naleśniki nie wyschły, przykryj je bawełnianą ściereczką.
- **Dodatkowe smaki:** Jeśli chcesz przygotować naleśniki na słodko, zamień wodę na owocowy napój gazowany. Natomiast do wersji na słono możesz dodać piwo (dla dorosłych).
- **Wszechstronność:** Naleśniki można wykorzystać także jako bazę do krokietów. Wystarczy odrobinę grubsza warstwa ciasta na patelni, a powstanie idealna podstawa do farszów.

Podawanie naleśników

Naleśniki świetnie smakują z wieloma dodatkami – na słodko z dżemem, bitą śmietaną czy twarożkiem, a na słono z serem, szpinakiem czy mięsem. Ich uniwersalność pozwala na kreatywne eksperymentowanie w kuchni!

Spróbuj naszego przepisu i ciesz się idealnymi naleśnikami przygotowanymi w domowym zaciszu. Daj nam znać, jakie są Twoje ulubione dodatki do naleśników i jak często je przygotowujesz. Smacznego!