

Naleśniki ze szpinakiem i mięsem mielonym

Naleśniki ze szpinakiem i mięsem mielonym – klasyk w nowej odsłonie

Delikatne naleśniki wypełnione soczystym farszem ze szpinaku i mięsa mielonego to propozycja, która łączy w sobie lekkość ciasta i sytość mięsnego nadzienia. Przygotowanie rozpoczynamy od ubicia składników na ciasto naleśnikowe na gładką masę, a następnie smażymy cienkie placki z obu stron na złocisty kolor. Farsz tworzymy z blanszowanego szpinaku i mięsa mielonego podsmażonego z cebulką, doprawionego aromatycznymi przyprawami.

Dla kogo?

[Naleśniki](#) ze szpinakiem i mięsem mielonym to **doskonała propozycja dla całej rodziny**. Dzieci pokochają je za delikatne ciasto, a dorośli docenią pełnowartościowy, sycący posiłek. To także świetna opcja dla osób poszukujących sposobu na przemycenie warzyw do diety najmłodszych, którzy nie zawsze chętnie sięgają po zielone warzywa.

Na jaką okazję?

Ten przepis sprawdzi się zarówno jako *codzienny obiad*, jak i jako danie na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Naleśniki można przygotować wcześniej i odgrzać przed podaniem, co czyni je idealnym rozwiązaniem na dni, gdy mamy mało czasu na gotowanie, a chcemy zaserwować pełnowartościowy posiłek.

Czy wiesz, że?

Szpinak to prawdziwa **skarbnica żelaza i witamin**, a w połączeniu z białkiem z mięsa tworzy zbilansowany posiłek. Tradycja naleśników sięga starożytności, a ich różne wersje można znaleźć w kuchniach na całym świecie – od francuskich crêpes po rosyjskie bliny.

Dla urozmaicenia

Farsz można wzbogacić o *ser feta lub ricottę* dla kremowej konsystencji. Zamiast mięsa mielonego wołowego możesz użyć drobiowego lub mieszanego. Gotowe naleśniki podawaj z kleksem kwaśnej śmietany lub sosem czosnkowym dla dodatkowego smaku.