

Naleśniki ze szpinakiem i serem na sosie pomidorowym

Naleśniki ze szpinakiem i serem na sosie pomidorowym

Delikatne naleśniki wypełnione kremowym farszem szpinakowym, podane na aromatycznym sosie pomidorowym to propozycja, która zachwyci każdego miłośnika kuchni fusion. Cienkie placki skrywające aksamitne połączenie szpinaku z serem, oblane soczystym sosem pomidorowym, tworzą harmonijne połączenie smaków, które rozplywa się w ustach.

Dla kogo?

Danie idealne dla wegetarian poszukujących pełnowartościowego posiłku. Naleśniki ze szpinakiem dostarczają cennych składników odżywczych, a jednocześnie są na tyle sycące, że zadowolą nawet osoby o większym apetycie. To również świetna propozycja dla rodzin z dziećmi – kolorowy wygląd i łagodny smak zachęcą najmłodszych do spróbowania zielonego nadzienia.

Na jaką okazję?

Sprawdzą się zarówno jako codzienny obiad, jak i elegancka kolacja dla gości. Możesz podać je jako danie główne w towarzystwie lekkiej sałatki lub jako przystawkę w mniejszych porcjach. To również doskonały pomysł na lunch do pracy czy szkoły – naleśniki smakują wyśmienicie nawet po odgrzaniu.

Czy wiesz, że?

Szpinak to prawdziwa skarbnica żelaza i witamin, a w połączeniu z nabiałem tworzy pełnowartościowe źródło białka. Dodatek sosu pomidorowego nie tylko wzbogaca smak, ale również

zwiększa przyswajalność żelaza zawartego w szpinaku dzięki witaminie C obecnej w pomidorach.

Dla urozmaicenia

Naleśniki możesz również zapiec w naczyniu żaroodpornym, posypując je dodatkowo startym serem. Farsz szpinakowy świetnie komponuje się z dodatkiem orzechów pinii lub prażonych ziaren słonecznika. Dla miłośników ostrzejszych smaków, sos pomidorowy można wzbogacić o szczyptę chili lub świeżo zmielony czarny pieprz.