

Razowe naleśniki z grilla ze szparagami

Razowe naleśniki z grilla ze szparagami

Delikatne, razowe naleśniki z grilla ze szparagami to **doskonała propozycja** na lekki, wiosenny posiłek. Połączenie chrupiących z zewnątrz naleśników z delikatnym, zielonym wnętrzem tworzy harmonijną kompozycję smaków. Sekret tkwi w cieście z dodatkiem aromatycznego pesto, które nadaje całości wyjątkowego charakteru.

Dla kogo?

Danie idealne dla miłośników *lekkiej kuchni* oraz osób poszukujących **zdrowych alternatyw** dla tradycyjnych naleśników. Razowa mąka dostarcza błonnika, a szparagi cennych witamin i minerałów. To propozycja zarówno dla wegetarian, jak i wszystkich, którzy doceniają sezonowe warzywa w codziennym menu.

Na jaką okazję?

[Naleśniki](#) ze szparagami sprawdzą się jako **elegancka przekąska** na wiosenne przyjęcie, lekki obiad lub wyrafinowana kolacja. Możesz je również przygotować na rodzinny brunch w weekend, gdy masz więcej czasu na kulinarne eksperymenty. Ich efektowny wygląd z charakterystycznymi paskami z grilla robi wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Szparagi to jedno z najbardziej *wartościowych* warzyw sezonowych dostępnych wiosną. Zawierają mnóstwo kwasu

foliowego, potasu i witaminy K. Grillowanie naleśników zamiast tradycyjnego smażenia pozwala ograniczyć ilość tłuszczu, zachowując jednocześnie wspaniały smak i apetyczny wygląd.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do naleśników – zamiast sera spróbuj **świeżych ziół**, prażonych orzechów lub kropli oliwy truflowej. Pesto możesz przygotować samodzielnie z bazylii, rukoli lub nawet z liści rzodkiewki. Dla bardziej sycącej wersji, dodaj do środka plasterki grillowanego kurczaka lub łososia.