

Szpinakowe naleśniki

Szpinakowe naleśniki zapiekane z sosem pomidorowym

Delikatne naleśniki wypełnione kremowym farszem szpinakowym, oblane aromatycznym sosem pomidorowym i zapieczone pod warstwą rozpuszczonego sera. To danie, które łączy w sobie lekkość warzyw z sycącą przyjemnością zapiekanki. Soczysta cebula dodaje słodczy, a kremowy sos ze śmietaną otula szpinak, tworząc idealnie zbalansowane nadzienie.

Dla kogo?

Szpinakowe [naleśniki](#) to doskonała propozycja dla wegetarian poszukujących pełnowartościowego dania. Sprawdzą się również jako lekki obiad dla całej rodziny, a dzięki obecności szpinaku, stanowią świetny sposób na przemycenie warzyw do diety najmłodszych. Połączenie delikatnego naleśnika z kremowym farszem i aromatycznym sosem pomidorowym zadowoli nawet wybredne podniebienia.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Możesz przygotować je wcześniej i zapiec tuż przed podaniem, co czyni je idealnym wyborem, gdy spodziewasz się gości. Szpinakowe naleśniki będą też doskonałą propozycją na rodzinny brunch w weekend.

Czy wiesz, że?

Szpinak to prawdziwa skarbnica żelaza i witamin. W połączeniu z nabiałem tworzy nie tylko pyszne, ale i pełnowartościowe danie. Sekret udanych naleśników szpinakowych tkwi w dokładnym

odciśnięciu rozmrożonego szpinaku z nadmiaru wody – dzięki temu farsz będzie kremowy, a nie wodnisty.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić farsz o czosnek, orzechy pinii lub suszone pomidory. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do szpinaku ser pleśniowy lub feta. Jeśli lubisz pikantne dania, wzbogać [sos](#) pomidorowy o szczyptę chili lub świeżo zmielony czarny pieprz.