

Naleśniki z dziurkami w wodzie – tradycyjna polska przekąska

Naleśniki z dziurkami w wodzie to fascynujący element polskiej tradycji kulinarnej, którego początki sięgają XVIII wieku. Pierwotnie przygotowywane były w gospodarstwach wiejskich wschodniej Polski, gdzie stanowiły praktyczne rozwiązanie dla wykorzystania nadmiaru mleka i jaj. **Charakterystyczne dziurki** powstawały podczas procesu przygotowania ciasta, gdy dodawano do niego wodę gazowaną lub sodę oczyszczoną, co powodowało powstawanie pęcherzyków powietrza.

[Naleśniki](#) z dziurkami w wodzie to nie tylko potrawa, ale element dziedzictwa kulinarnego Polski, przekazywany z pokolenia na pokolenie” – fragment z książki „Zapomniane smaki polskiej wsi” (2024).

W przeciwieństwie do tradycyjnych naleśników, te z dziurkami charakteryzują się *lżejszą, bardziej puszystą strukturą*, co czyni je idealnym nośnikiem dla różnorodnych nadzień. Kulturowo, danie to było związane z okresem przedwielkanocnym, gdy przygotowywano je jako alternatywę dla cięższych potraw mięsnych. W niektórych regionach Polski, szczególnie na Podlasiu i Lubelszczyźnie, naleśniki z dziurkami stanowiły element obrzędowości związanej z pierwszym dniem wiosny.

Regionalne warianty i współczesne podejście

Naleśniki z dziurkami w wodzie doczekały się wielu regionalnych interpretacji:

- **Wariant podlaski** – z dodatkiem kwaśnej śmietany do

ciasta, co nadaje naleśnikom charakterystyczny, lekko kwaskowaty smak

- **Wersja lubelska** – z dodatkiem ziół (głównie mięty i melisy), które nadają potrawom orzeźwiający aromat
- **Interpretacja małopolska** – gdzie do ciasta dodaje się odrobinę miodu, tworząc subtelnie słodką bazę

W dzisiejszej kuchni polskiej naleśniki z dziurkami przeżywają swój renesans, szczególnie w kontekście kuchni fusion i nowoczesnych interpretacji tradycyjnych przepisów. *Współcześni szefowie kuchni* eksperymentują z różnymi rodzajami mąki, tworząc wersje bezglutenowe czy wysokobiałkowe.

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji mrożonych naleśników, które zachowują autentyczny smak i strukturę tradycyjnych polskich wypieków. Nasze produkty wyróżniają się wykorzystaniem wyłącznie naturalnych składników, bez konserwantów i sztucznych dodatków, co pozwala na zachowanie autentycznego smaku i wartości odżywczych.

Przepis i technika przygotowania naleśników z dziurkami w wodzie

Składniki i podstawy idealnego ciasta

Naleśniki z dziurkami w wodzie wymagają specjalnego podejścia do przygotowania ciasta, które musi mieć odpowiednią konsystencję:

- 250 ml mleka
- 150 ml wody gazowanej (kluczowy składnik dla uzyskania charakterystycznych dziurek)
- 200 g mąki pszennej (typ 450 lub 550)
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju roślinnego
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka cukru waniliowego

Sekret idealnej konsystencji tkwi w proporcji płynów do mąki. Ciasto powinno być rzadsze niż na tradycyjne naleśniki, przypominające konsystencją śmietanę. Zbyt gęste nie utworzy charakterystycznych dziurek, zbyt rzadkie rozleje się niekontrolowanie po wodzie.

Temperatura składników ma kluczowe znaczenie – wszystkie powinny być w temperaturze pokojowej, co zapewnia lepsze łączenie się składników i bardziej jednolitą strukturę ciasta.

Technika wylewania i najczęstsze błędy

Przygotowanie naleśników z dziurkami wymaga specyficznej techniki:

1. Napełnij szeroki garnek wodą do wysokości około 5 cm
2. Doprowadź wodę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do minimum
3. Zanurz łyżkę w cieście i trzymaj ją około 3-5 cm nad powierzchnią wody
4. Pozwól, by ciasto spływało powoli, tworząc na powierzchni wody cienką warstwę
5. Gdy naleśnik stwardnieje (około 1-2 minuty), delikatnie wyjmij go łyżką cedzakową

Najczęstsze błędy podczas przygotowania:

- Zbyt wysoka temperatura wody – powoduje zbyt szybkie ścinanie się ciasta
- Wylewanie ciasta bezpośrednio na wodę – zamiast pozwolić mu spływać
- Niecierpliwość przy wyjmowaniu – naleśnik musi być dostatecznie ścięty
- Zbyt gęste ciasto – uniemożliwia utworzenie charakterystycznych dziurek

Nowoczesne interpretacje tego tradycyjnego przepisu obejmują

dodawanie do ciasta spiruliny dla uzyskania zielonego koloru, kurkumy dla złotego odcienia czy soku z buraka dla różowego zabarwienia. Popularne stają się również wersje bezglutenowe z mąką gryczaną lub ryżową.

Naleśniki z dziurkami doskonale komponują się z różnorodnymi nadzieniami – od klasycznych słodkich, jak twaróg z cukrem i wanilią, po wytrawne, takie jak szpinak z fetą czy grzyby z ziołami. Ich ażurowa struktura sprawia, że doskonale wchłaniają sosy i dodatki, tworząc harmonijną całość smakową.