

smaczne i zdrowe

# Naleśniki na słodko i słono



smaczne i zdrowe

# Naleśniki

## na słodko i słono



# SPIS TREŚCI



## Wstęp

Od ciasta do naleśnika	4
Jak podawać naleśniki	7

## Ciasta naleśnikowe

	<b>8</b>	Naleśniki puszyste	11
		Naleśniki twarogowe	12
Ciasto tradycyjne	8	Naleśniki z mąki kukurydzianej	12
Ciasto zwykłe	9	Naleśniki z mąki ziemniaczanej	13
Ciasto na wodzie mineralnej	9	Naleśniki owsiane	13
Ciasto biszkoptowe	10	Naleśniki drożdżowe na śmietanie	14
Ciasto drożdżowe	10	Naleśniki na jasnym piwie	15

## Naleśniki na słodko

	<b>16</b>	Naleśniki z kremem wanilinowym	29
Naleśniki z serem	16	Naleśniki na jogurcie z powidłami	29
Naleśniki z serem i sosem czekoladowym	17	Naleśniki śmietankowe z sosem żurawinowym	30
Naleśniki biszkoptowe z serem, ananasem i kiwi	18	Naleśniki gryczane z konfiturą wiśniową	31
Naleśniki z kiwi i cytryną	19	Naleśniki cappuccino z masą wiśniowo-serową	31
Makaron naleśnikowy ze śliwkami i granatem	20	Naleśniki z jagodami	32
Naleśniki z musem z owoców suszonych	21	Naleśniki z pomarańczą	33
Krokiety z makiem i bakaliami	22	Naleśniki śmietankowe z kremem morelowym	34
Naleśniki z miodem i truskawkami	23	Razowe naleśniki z kremem czekoladowym z daktylami i awokado	34
Naleśniki z miodem i orzechami	24	Roladki naleśnikowe z bakaliami na owocach	35
Naleśniki z sosem zabaglione	25	Naleśnikowe ciasto bananowe	36
Naleśniki à la Suzette	26	Tort naleśnikowy z owocami	37
Naleśniki Suzette (crêpes Suzette)	27		
Naleśniki z jabłkami	28		

## Naleśniki na słono 38

Naleśniki ze szpinakiem	38
Naleśniki ze szpinakiem zapiekane	39
Naleśniki orkiszowe z masą marchewkową	40
Naleśniki ze szczypiorkiem	40
Mieszki naleśnikowe	41
Naleśniki z chili i natką pietruszki	42
Naleśniki z pastą rybną	42
Naleśniki z pastą twarogową	43
Tort naleśnikowy pikantny I	44
Tort naleśnikowy pikantny II	45
Naleśniki na piwie z żółtym serem	46
Naleśniki z szynką i serem gorgonzola	47
Naleśniki z kaszy manny z parmezanem	48
Naleśniki marchewkowe z parmezanem	48
Naleśniki z twarogiem i warzywami	49
Naleśniki żytnie z twarogiem i suszonymi pomidorami	50

Naleśniki litewskie z kapustą	51
Naleśniki z farszem serowo-ziemniaczanym	51
Naleśniki zapiekane z sosem Mornay	52
Naleśniki żytnio-pszenne z łososiem	53
Naleśniki z dorszem	54
Naleśniki z sosem krewetkowym	55
Naleśniki z kawiosem	55
Naleśniki z boczkiem i daktylami	56
Zapiekane czerwone naleśniki z kurczakiem i warzywami	57
Naleśniki z kaszą gryczaną, kietbaskami i warzywami	58
Naleśniki z wołowiną w pomidorach	59
Naleśniki z mielonym mięsem	60
Słoneczne naleśniki z szynką drobiową i oliwkami	61
Krokiety z pieczarkami	61
Sałatka z naleśnikowymi ślimaczkami	62
Naleśnikowa pizza razowa	63



# Wstęp

NALEŚNIK TO CIENIUTKI PLACEK, KTÓREGO NAJWIĘKSZĄ ZALETĄ, OPRÓCZ PROSTOTY WYKONANIA, JEST MOŻLIWOŚĆ ŁĄCZENIA GO Z ROZMAITYMI DODATKAMI. NALEŚNIKI MOGĄ BYĆ PODAWANE JAKO PRZYSTAWKA, DANIE GŁÓWNE, DESER. POKROJONE NA WĄSKIE PASECZKI ZNAKOMICIE SPRAWDZĄ SIĘ W ROLI MAKARONU, ZWŁASZCZA W ROSOLE ORAZ ZUPIE POMIDOROWEJ. W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM SMAŻY SIĘ UGOTOWANE JARZYNY, WĘDLINY, OWOCE MORZA, GRZYBY. W KUCHNI POLSKIEJ NAJBARDZIEJ POPULARNE SĄ NALEŚNIKI PRZYRZĄDZANE Z FARSZEM Z UGOTOWANEGO MIĘSA, KAPUSTY, GRZYBÓW, RÓŻNORODNIE PRZYPRAWIONEGO TWAROGU. NALEŚNIKI PODAJEMY ZE SZPINAKIEM, PIECZARKAMI, SZYNKĄ, JAJKIEM, KASZĄ GRYCZANĄ ORAZ NA SŁODKO Z NADZIENIEM Z OWOCÓW LUB Z KONFITURAMI. ISTNIEJE WIELE ODMIAN NALEŚNIKÓW I NIEMAL NIEOGRANICZONA MOŻLIWOŚĆ KOMPONOWANIA DO NICH FARSZÓW.

## OD CIASTA DO NALEŚNIKA

Podstawowymi składnikami ciasta naleśnikowego są mąka, jaja oraz zmieszane z wodą mleko. Można użyć mąki pszennej lub mąki innego rodzaju, całych jajek lub tylko żółtek, mleko mieszać ze śmietaną, użyć kefiru lub jogurtu, wody mineralnej, piwa. Do ciasta dodaje się topione masło, olej, cukier, sól, rum lub koniak, otartą skórkę z owoców cytrusowych, świeże zioła i przyprawy. Można sporządzić je na drożdżach lub przygotować puszyste, dodając pianę zbiałek. Wariantów jest wiele. Składniki należy dokładnie wymieszać lub zmiksować na gładką, płynną masę.



- Ciasto naleśnikowe powinno mieć konsystencję śmietany.
- Przygotowując ciasto z 1 szklanki mąki, 1 jajka, 2 szklanek mleka zwodą (lub piwem) otrzymamy 14–16 naleśników o średnicy 18–20 cm.
- Ciasto, do którego dodaje się mniej jajek i więcej wody niż mleka nadaje się do smażenia naleśników cienkich i delikatnych.
- Do smażenia naleśników grubszych przygotowuje się ciasto zwiększając ilość jajek, zmlekiem i niewielką domieszką wody. Takie ciasto jest gęstsze i nadaje się do smażenia naleśników przeznaczonych do zawijania wilgotnego nadzienia.
- Ciasto sporządzone zmlekiem bez domieszki wody bywa twardzie.
- Ilość dodawanego płynu do ciasta zależy od stopnia suchości mąki.
- Do ciasta naleśnikowego można dodać 1–2 łyżki sklarowanego masła lub oleju, wówczas naleśniki nie będą suche. Zazwyczaj masło dodaje się do naleśników przeznaczonych do nadzienia słodkiego, a olej – do naleśników na słoń.
- Dodatek cukru do ciasta zapewnia naleśnikom złoty kolor.
- Cukier dodaje się do naleśników przeznaczonych do nadzienia słodkiego, można także niewielką ilość cukru (ok. 1 łyżki) dodać do ciasta przeznaczonego na naleśniki do farszów mięsnych.
- Nie dodaje się cukru do naleśników przeznaczonych do nadzienia ryb, krewetek i kawioru.



- Aby otrzymać zielone naleśniki, do ciasta należy dodać około 10 dag odparowanego szpinaku.
- Naleśniki czerwone otrzymamy, dodając do ciasta 2 łyżki pasty pomidorowej.
- Dodatek kurkumy (ok. 1 łyżeczki) zabarwi ciasto naleśnikowe na żółto.
- Ciasto przed użyciem musi odpocząć, nie będzie wówczas przywierato do patelni podczas smażenia. Należy odstawić je na 30–60 min, aby dojrzało. Przed smażeniem ciasto należy zamieszać.
- Naleśniki smaży się na świeżej stoninie, maśle lub oleju. Należy mocno nagrzać patelnię, którą następnie naciera się kawałkiem słoniny nabitym na widelec lub za pomocą pędzelka (można użyć gazy) cienko smaruje olejem albo sklarowanym maśłem.
- Naleśniki smażone na maśle są delikatniejsze.
- Do odmierzania odpowiedniej ilości ciasta na jeden naleśnik najlepiej użyć łyżki wazowej.
- Aby usmażyć naleśnik, wlewa się ciasto na patelnię, następnie poruszając patelnię, okrężnym ruchem równomiernie je rozprowadza, żeby cienką warstwą pokryło całe dno. Gdy powierzchnia naleśnika wyschnie, należy go przewrócić i dosmażyć z drugiej strony. Bardzo cienkie naleśniki można smażyć tylko z jednej strony.
- Przed smażeniem każdego kolejnego naleśnika należy patelnię natłuścić.
- Usmażone naleśniki przekłada się na płaski talerz (lub na talerz odwrócony do góry dnem).
- Aby naleśniki były gorące, należy talerz z nimi postawić na garnku zwrzająca wodą. Można również, przykryte folią aluminiową, wstawić do ciepłego piekarnika.