

Блины из гречневой муки со шпинатом и лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **112,18 ккал.**
Белки: **6,91 г.**
Жиры: **6,14 г.**
Углеводы: **7,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-iz-grechnevoj-muki-so-shpinatom-i-lososem/>

По-настоящему изысканное блюдо можно приготовить на базе простых блинов из гречневой муки. Обязательно попробуйте этот простой и вкусный рецепт.

Ингредиенты:

- яйцо куриное 1 шт
- сахар 1 ч. л
- вода теплая 400 мл
- соль 1/2 ч. л
- муку гречневая 110 г
- масло растительное по необходимости
- лосось копченый 8 ломтиков
- шпинат свежий 200 г
- масло сливочное 30 г
- сметана 8 ст. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Яйцо взбить с сахаром и солью. Не переставая взбивать, влить теплую воду (примерно половину) и всыпать муку. Вымесить до гладкости и исчезновения комков, а затем постепенно добавить оставшуюся воду. Тесто должно быть достаточно жидким. Оставить тесто на минут 20, после чего добавить в него 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и обжарить блинчики с двух сторон на горячей сковороде, смазанной растительным маслом.

В сковороде растопить 15 граммов сливочного масла и обжарить шпинат до мягкости. Посолить и поперчить. Если листики небольшие, то шпинат можно не резать. Другую сковороду смазать сливочным маслом, выложить блинчик, на него в центр добавить начинку из шпината, ломтик лосося и сверху ложку сметаны. Блинчик сложить в 2 или в 4 раза и прогревать 2-3 минуты. Повторить с оставшимися блинчиками.