

Pełnoziarniste naleśniki z cukinią, bakłazanem i słonecznikiem

Bardzo smaczne to coś:) I bardzo zdrowe: bo jest tam wszystko co nam potrzebne: zdrowe węglowodany, zdrowe tłuszcze, zdrowe białko. Także smacznego:)

Nad zdjęciem miałam trochę pracy. Wykonałam chyba z 50 ujęć i z żadnego nie byłam zadowolona. To zdjęcie wydawało mi się najlepsze. Chciałam uzyskać trochę przyciemniony efekt obrazu, chyba nie do końca mi się to udało. No nic, będę dalej próbować. W każdym razie na blacie kuchennym położyłam deskę do krojenia i na to kawałek drewna, który widać na zdjęciu. Całą scenę przysłoniłam z boku białymi kartonami. Za słoikiem z pestkami dyni ustawiłam czarną kartkę papieru, by zasłonić wpadające przez słoik światło. Obok słoika postawiłam stary młynek do kawy, który rzucił cień na naleśnika i przysłonił wpadające na niego światło. Przed talerzem położyłam szklaną butelkę po wódce, by lekko przyciemnić dół naleśnika i uniknąć zbyt dużego rozjaśnienia kadru. Lusterkiem odbiłam światło i oświetliłam pocięte nożem paski świeżego szpinaku, który nie był duszony wcześniej na patelni, a który ułożyłam jedynie z przodu naleśnika. Aparatem generalnie „weszłam” pomiędzy kartki papieru. W photoshopie wyostrzyłam nadzienie naleśnika i dodałam czerwonego koloru do pomidorów. Sony ILCE-7, ogniskowa 90 mm, przesłona F/5, czas naświetlania 2 s, kompensacja naświetlania +1. Tak oto powstało to zdjęcie.



Składniki na 4 naleśniki:

- łyżka zmielonych w młynku do kawy pestek słonecznika i dyni,
- 4 -5 łyżek mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 1 jajko,
- szklanka jogurtu greckiego 3% tłuszczu,
- woda lub mleko do rozcieńczenia ciasta

Składniki na farsz warzywny:

- pół bakłażana, pół cukinii (starte na tarce),
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- pół kuli mozarelli,

- 3 łyżki mleka,
- 100 g młodego szpinaku,
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie ciasta

1. Wszystkie składniki wymieszaj w misie. Dodaj odpowiednią ilość wody. Dobrze, żeby ciasto nie było zbyt gęste, ani zbyt rzadkie. Piecz na wolnym ogniu dość grube naleśniki, ciasto nie jest najlepszej jakości do smażenia cienkich naleśników:)

Przygotowanie farszu

1. Cebulę zeszklij na patelni (użyj sprayu do smażenia beztłuszczowego lub kilka kropli oleju rzepakowego).
2. Dodaj resztę warzyw i mleko. Podduś około 10 minut. Przypraw.
3. Na koniec dodaj mozzarellę i przytrzymaj całość do rozpuszczenia sera.
4. Farsz przełóż do naleśników. Smacznego!

