

SLOŽENÍ

4 PORCE

40 MIN

SNADNÝ

2 sklenice Garden Gourmet Vuňáka
200 g čerstvého omytého špenátu
250 ml rostlinného mléka, např.
ovesného nebo mandlového mléka
125 g mouky nebo celozrnné
pšeničné mouky
1 velké vejce nebo vegan
alternativa
1 zelené jablko (Granny Smith)
3 jarní cibulky
½ okurky
½ červené cibule
sůl
pepř
olivový olej na pečení
1 lžice veganské majonézy
200 ml veganského jogurtu
1 lžice kopru

Máte chuť na něco nového? Vyzkoušejte zelené palačinky s veganským tuňákem a lahodným jogurtovým dipem!

PŘÍPRAVA

1. Připravte těsto

Polovinu špenátu a jarní cibulku rozmixujte s mlékem a vejcem v mixéru najemno. Do vzniklé směsi přimíchejte mouku, trochu soli a pepře.

2. Jde se na palačinky

Na pánvi na středním plameni opečte 4 palačinky, aby barva zůstala pěkně zelená. Nechte je vychladnout.

3. Nakrájejte zeleninu

Okurku podélně rozřízněte, lžicí vyškrábněte semínka a poté ji znovu podélně nakrájejte na cca. 10cm proužky. Jablka nakrájejte na tenké měsíčky a jarní cibulku na tenká kolečka.

4. Obložte palačinky

Na každou palačinku rozprostřete několik listů špenátu, jablka, proužky okurky, nakrájenou cibuli, jarní cibulku a polovinu skleničky Vuňáka.

5. Čas na jogurtový dip

Nasekejte kopr a smíchejte ho s jogurtem a majonézou. Dochutte solí a pepřem.

6. Závěrečný „tuning“

Palačinky pokapejte jogurtovým dipem a můžete se pustit do jídla.

KULINÁŘSKÉ TIPY

Tip na cestovní balení

Čtvrtinu palačinky přeložte zespodu přes náplň a pak palačinku ze strany srolujte. Zabalte ji do kousku pečicího papíru nebo alobalu, aby držela pohromadě. Omytou skleničku od Vuňáka použijte na přepravu jogurtovo koprového dipu.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ