Pikantne vegetarijanske palačinke za doručak

Sastojci

- 1 šalica Heljdino brašno
- 0.5 tsp sol
- 0.33 šalica gazirana mineralna voda
- 1 šalica mlijeko
- 3 jaje
- 0.25 šalica mladi luk
- 0.25 šalica svježeg peršina
- 2 tbsp biljno ulje
- 3 jaje
- 0.5 šalica THOMY majoneza
- 1 tsp umak od soje
- 1 šalica kupus
- 0.5 šalica mladi luk
- 0.25 šalica Kečap
- 1 prstohvat čili u prahu

Upute

1. U velikoj zdjeli pomiješajte brašno i sol, zatim postupno dodajte mlijeko i gaziranu vodu, miješajući pjenjačom dok smjesa ne postane glatka i bez grudica. Dodajte jaja, nasjeckani peršin i mladi luk te dobro promiješajte kako biste dobili laganu i svježu smjesu.

2. Zagrijte tavu na srednje jakoj vatri i premažite je tankim slojem ulja. Ulijte oko 1/4 šalice smjese u tavu i nagnite je da se smjesa ravnomjerno rasporedi. Pecite oko 30-40 sekundi, dok dno ne postane zlatnožuto, zatim okrenite i pecite još 20-30 sekundi. Prebacite pečene palačinke na tanjur, odvajajući ih papirom za pečenje kako se ne bi slijepile.

3. U zasebnoj zdjeli lagano umutite jaja. Vratite palačinku u tavu na srednju vatru i prelijte s oko 2 žlice umućenih jaja. Pospite s malo mladog luka i pecite dok se jaja ne stegnu.

4. Okrenite palačinku, premažite je mješavinom THOMY majoneze i umaka od soje, a zatim dodajte tanki sloj mješavine kečapa i čilija. U sredinu stavite malo nasjeckanog kupusa za dodatnu hrskavost.

5. Preklopite palačinku preko nadjeva i prebacite na tanjur. Ponovite postupak dok ne potrošite sve palačinke i nadjev te ih poslužite tople, ukrašene svježim peršinom.

38 Min

4

Ugljikohidrati	31.85 g
energija	584.53 kcal
Masti	43.45 g
Proteini	18.71 g