ЗАКУСКА

Спаначени палачинки с крема сирене

Яркозелени спаначени палачинки с крема сирене, които изглеждат като малки играчки и будят любопитството на детето. Тази рецепта съчетава яркия цвят на спанака с неутралния вкус на пълнозърнесто брашно и кремообразната мекота на сиренцето. Палачинките стават и за самостоятелно хранене, и за обща семейна трапеза.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 яйце
- 1/2 ч.ч. прясно мляко (или растително мляко)
- 5-6 с.л. пълнозърнесто брашно
- 1 шепа пресен спанак (измит и нарязан)
- 1 ч.л. зехтин
- 2 с.л. крема сирене (без сол или с ниско съдържание на сол)
- 1 малък домат (обелен и нарязан на ситно)
- Малко копър (по избор)

Начин на приготвяне

1. Приготвяне на сместа: В блендер пасирайте спанака с млякото и яйцето до гладка смес. Добавете брашното и разбъркайте, докато се получи хомогенна консистенция.
2. Пържене: Загрейте тиган с незалепващо покритие и го намажете леко със зехтин. Изпечете малки палачинки от сместа, като ги обръщате внимателно. Ще придобият красив зелен цвят от спанака.
3. Приготвяне на палачинките: След като палачинките изстинат, намажете всяка с крема сирене и добавете ситно нарязан домат. По желание поръсете с копър. Навийте като руло или сгънете на две.
4. Сервиране: Поднесете веднага или охладете за по-късно. Подходящи са за хранене и с ръка, и с виличка.
5. По желание: За допълнително разнообразие можете да добавите малко настъргано авокадо в пълнежа за полезни мазнини и кремообразност.

Съхранение

- Съхранявайте изпечените спаначени палачинки в затворена кутия в хладилник до 24 часа; добавяйте пълнежа (крем сирене и домат) непосредствено преди сервиране за по-свеж вкус.
- Крем сиренето и доматът могат да се съхраняват отделно в затворени контейнери до 48 часа, което позволява гъвкавост при всяка порция.

Замразяване

- Замразете изпечените палачинки без пълнеж в торба за замразяване или контейнер до 1 месец; размразете в хладилник бавно и добавете пълнежа преди подгряване и поднасяне.

Съвети

- Няма нужда храната да бъде сложна, за да бъде полезна и разнообразна. С малко цвят и много вкус спаначените палачинки са и храна, и преживяване.
