

Тонкие блины на молоке. Мясная и сладкая начинка.

Вам понадобится:

- Яйца – 2 шт.;
- Вода – 200 мл;
- Молоко (1%) – 500 мл;
- Мука – 1 стакан (200 мл);
- Подсолнечное масло – 1 ч., ложка;
- Соль – щепотка.

Важно:

☞ Чтобы блины не пригорали, нужно смазать сковороду растительным маслом перед первым блином.

☞ Старую сковороду можно предварительно промазывать очищенным картофелем. Для этого очистить сырой картофель, разрезать на две части, одну из них наколоть на вилку и промазывать сковородку периодически перед наливанием теста.

☞ Старую сковороду можно реанимировать с помощью соли, для этого в чистую сухую сковороду насыпьте 100 г соли и раскалите ее на огне. Промойте и высушите сковороду, и она готова к выпечке блинов.

☞ Можно нажарить разноцветных блинов. Для этого в тесто добавляют свежесжатый сок свеклы, моркови или шпината в зависимости от того какой цвет блюда вы хотите получить.

Как готовить:

1. В миску вбить яйца, добавить воду и щепотку соли, все хорошо взбить вилкой.

2. Потом высыпать муку и хорошо размешать, чтобы получилась однородная масса в виде густой сметаны.

3. Только тогда влить молоко и хорошо перемешать вилкой или венчиком до однородной массы.

4. Наше тесто почти готово, но еще нужно добавить ложечку растительного масла и дать немного постоять, около 10 минут.

5. Жарить блины нужно на чистой хорошо раскаленной сковороде, на среднем огне, переворачивая и обжаривая две стороны блинчика.

6. В сковороду диаметром 20 мм, с помощью половника, выливаем около 30 мл теста на всю поверхность сковороды.



Начинка для блинов.

1-й вариант начинки: «Блины сладкие, с фруктами»

Ингредиенты из расчета на один блин:

- Творог 9% жирности – 20 г (1 ст., ложка);
 - Йогурт 1.5% жирности – 20 г (1 ст., ложка);
 - Фрукты или ягоды на выбор около 50 г: малина, клубника, апельсин, киви, вишня, яблоко.
-

Приготовление начинки:

1. Фрукты или ягоды очистить от кожуры, нарезать мелко и добавить в творог и йогурт.
 2. Нафаршировать этой массой блин, потом скрутить его в трубочку подавать холодными с медом.
-

2-й вариант начинки: «Блины с мясом»

Ингредиенты из расчета на один блин:

- Отварная грудка – 20 г;
 - Грибы шампиньоны – 20 г;
 - Сыр твердый до 50 % жирности – 15 г;
 - Соль, перец по вкусу.
-

Приготовление начинки:

1. Куриную грудку отварить в воде до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками.
 2. Шампиньоны промыть, очистить и нарезать такими же кусочками как мясо. В сковороду налить 50 мл воды, добавить грибы и протушить под крышкой 5-7 мин.
 3. Готовые грибы смешать с мясом, посолить и немного поперчить. Выложить смесь на блин и сверху натереть сыр.
 4. Свернуть фаршированный блин конвертиком, сложить на противень и нагреть в духовке при $t=200\text{ }^{\circ}\text{C}$, около 5 минут, для того чтобы сыр расплавился.
 5. Подавать такие блины можно со сметаной жирностью 10 %.
-

Калорийность:

- блинов на молоке около 122 ккал/ 100 г
- блина без начинки весом около 30 г – 37 ккал
- одного блина с мясной начинкой около 112 ккал/ 100 г
- одного блина сладкого с фруктами около 102 ккал/ 100 г

Приятного аппетита