

# Zelené palačinky s jarní zeleninou a mandlemi

Palačinky s marmeládou sice nenahradí, ale zato na stůl přinesou jaro. Oproti sladké klasice jsou krásným plnohodnotným jídlem. Najdete v nich bílkoviny, dostatek vlákniny i zdravé tuky v podobě mandlového oleje, mandlí a dýňového pesta.

---

Doba přípravy | 45 minut + odležení těsta

Množství | 9 palačinek

Počet porcí | 4

Recept je vegetariánský

---

## INGREDIENCE

### Špenátovo-bazalkové palačinky

- 90 g čerstvého baby špenátu
- 10 g čerstvé bazalky
- 4 vejce
- 300 ml polotučného nebo plnotučného mléka
- 80 g hladké špaldové mouky
- ¼ lžičky soli
- 1 lžíci mandlového oleje @agroel na opékání

### Jarní zelenina

- 500 g mixu jarní zeleniny (mrkev, ředkvičky, zelený chřest, hráškové lusky atd.)
- 2 lžíce mandlového oleje
- 40 g mandlí @agroel
- sůl

### Tvarohový dip

- 2 lžíce dýňového pesta @agroel
- 250 g plnotučného/farmářského tvarohu nebo skyru
- šťáva z ½ citronu
- 2–3 lžíce mléka
- sůl

### K podávání

- čerstvý baby špenát, feta, mandlový olej

## POSTUP

### Špenátovo-bazalkové palačinky

1. Do vysoké mixovací nádoby dám vejce, mléko a postupně i špenát a bazalku. Tyčovým mixérem rozmixuju dohledka.
2. Přeliju do mísy a vmíchám mouku se solí. Hladké těsto nechám alespoň 30 minut odpočinout.
3. Rozehřezu pánev, naliju do ní lžíci mandlového oleje, rozliju ho po pánvi a vytřu papírovou utěrkou.
4. Do pánve naliju naběračku těsta a rozliju ho po celém jejím povrchu. Palačinku opékám z obou stran.
5. Těsto vychází cca na 9–10 palačinek o průměru 20 cm.

### Jarní zelenina

1. V průběhu přípravy palačinek nachystám zeleninu. Zeleninu očistím, nakrájím a orestuju na 2 lžících mandlového oleje. Za občasného míchání ji restuju asi 10 minut.
2. Osolím a přidám mandle, krátce prohřeju.

### **Tvarohový dip**

1. Do misky dám dýňové pesto, tvaroh, citronovou šťávu, sůl a promíchám. Podle potřeby zředím mlékem.

### **Podávání**

1. Na palačinku rozetru tvarohový dip, přidám čerstvý špenát, restovanou zeleninu, nadrobím fetu a zakápnu olejem.

## **MOJE TIPY K RECEPTU**

- Pokud máte velký stolní mixér, dejte do něj všechny suroviny najednou. Budete mít těsto ještě rychleji hotové.
- Pokud používáte nepřilnavou pánev, nemusíte používat žádný olej na přípravu palačinek.
- Část špenátu nebo bazalku můžete vyměnit medvědí česnek, listy ředkviček, hladkolistou petržel atd.