

NEDIDELĖS PICUTĖS

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

23.07.2014 10:21



Picos padeliui reikės per naktį mirkytų, sausų, Vitamix smulkintuvu arba kavamale maltų linų sėmenų, morkų tirščių, maltos paprikos, kmynų, pipirų ir kitų mėgstamų prieskonių. Mirkytus linų sėmenis sumaišome su daržovėmis, o sausų maltų linų dedame tiek, kad užsimaišytų nei per skysta, nei per kieta tešla. Iš šios tešlos padarome apvalius blynelius ir džioviname džiovintuve neaukštoje temperatūroje tiek, kad juos būtų galima paimti rankomis.

Ant viršaus tepame sutrintą avokadą ir puošiame kuo turime: marinuotais pievagrybiais, pomidorais, paprikomis ir kitomis mėgstamomis daržovėmis.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Sigitai Minevičiūtei.

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/picute.jpg>}

Обновлено 24.07.2014 10:24