

1. Produkty na ciasto naleśnikowe i sposób wykonania:

- 800g białek,
- 2 całe jaja,
- 100g mąki,
- 100g oleju,
- 200g śmietanki 30%.

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy aby nie było krulek. Pozostawiamy w spokoju na około 2 godziny aby ciasto dojrzało. Potem jeszcze raz dokładnie mieszamy i smażymy na smalcu średniej wielkości cienkie placki. Z tej porcji ciasta powinno wyjść około 23-25 placków naleśnikowych. (BTW jedbego placka = 4,8g-7,3g-3,7g)

2. Produkty na nadzienie grzybowo-kapuściane:

- 2 kg kapusty białej,
- 1 kg pieczarek świeżych,
- 350g cebuli,
- 200g smalcu,
- 300g masła,
- 250g sera żółtego.

Kapustę kroimy na ćwiarki i gotujemy do miękkości, a potem odsączamy na sicie. Pieczarki kroimy drobno i smażymy na maśle. Odsączoną kapustę kroimy w drobne paseczki i wrzucamy na dużą patelnię na której już smażyła się wcześniej cebula. Razem kapustę i cebulę smażymy tak długo aby nie była za miękka. Następnie łączymy pieczarki z kapustą i dokładamy utartego żółtego sera i odpowiednio doprawiamy solą i pieprzem według swojego smaku. Tego nadzienia powinno wystarczyć na około 39 naleśników. (tzn. nadzienie waży około 3900g) (BTW 100g farszu = 3,3g- 13,2g-1,6)

Teraz każdy z naleśników nadziewamy przygotowanym farszem (około 100g na każdy naleśnik) i robimy panierkę maczając krokiet w jajku a potem bułce tartej. Tak przygotowane krokiety smażymy na smalcu z obu stron do zrumienienia. (BTW 1 krokiet = 8,1g białka - 20,5g tłuszczu - 5,3g węglowodanów)