



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane kluseczki z oliwkami na pietruszkowym pesto



## Jaglane kluseczki z oliwkami na pietruszkowym pesto

★★★★★ (6)

🕒 45 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**733 kcal** / 1 porcję (178 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>413.15 kcal</b> 20.66%	🍗 Białko <b>8.86 g</b> 17.72%	🍞 Węglowod. <b>44.58 g</b> 16.51%	🥑 Tłuszcze <b>23.26 g</b> 33.23%	🌾 Błonnik <b>2.40 g</b> 9.6%	<b>GDA</b> <b>20.66%</b>
--	-------------------------------------	---	--	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Skrobia ziemniaczana - 100g (4 łyżki stołowe)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 37.5g (15 sztuk)
- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 80g (8 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

#### KLUSECZKI:

**KROK 1:** Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu. Następnie rozgnieć ją lub z miksuj przy użyciu blendera na jednolitą masę.

**KROK 2:** Po przestudzeniu, dodaj posiekany koperek i drobno pokrojone oliwki.

**KROK 3:** Ciasto podziel na 4 części i jedną z nich zastąp skrobią ziemniaczaną. Następnie wszystko (całość ciasta) zagnieć.

**KROK 4:** Z gotowego ciasta formujemy kluseczki. Następnie gotujemy w osolonej wodzie, 5 minut od momentu ich wypłynięcia.

#### PESTO:

**KROK 1:** Umyj natkę pietruszki pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Podpraż nasiona słonecznika na suchej patelni.

**KROK 3:** Do blendera włóż natkę, nasiona, oliwę, czosnek oraz starty parmezan i zmiksuj.

\*Na talerz nałóż pesto, a na nie gotowe kluseczki.

Smacznego!

