



## Bezglutenowe "kopytka" jaglane

★★★★★(9)

40 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**235 kcal** / 1 porcję (183 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>127.91 kcal</b> 6.4%	Białko <b>3.40 g</b> 6.8%	Węglowod. <b>23.18 g</b> 8.59%	Tłuszcze <b>2.74 g</b> 3.91%	Błonnik <b>1.04 g</b> 4.16%	<b>GDA</b> <b>6.4%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną namocz, a następnie przepłucz na sitku, pod bieżącą wodą (do momentu, aż przepływająca przez kaszę woda będzie czysta). Wsyp kaszę do osolonego wrzątku, dodaj olej.

**KROK 2:** Przez 5 minut gotuj kaszę na dużym ogniu, potem mocno zmniejsz ogień (albo wyłącz) i przez 15 minut nie mieszaj. Kasza powinna być lekko rozgotowana.

**KROK 3:** Małą łyżeczką nakładaj ciepłą kaszę, a drugą łyżeczką formuj kluski i suwaj na talerz.

**KROK 4:** Po przestudzeniu, kopytka z kaszy zachowują nadany wcześniej kształt.

\*Kopytka moż na podawać z dowolnym sosem.

Smacznego!

