

Szpinakowo–bazyliowe kopytka bez glutenu

★★★★★★(1)

60 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

334 kcal / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
146.56 kcal	**3.21** g	**32.26** g	**0.95** g	**1.47** g	**7.33** %
7.33%	6.42%	11.95%	1.36%	5.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Ziemniaki - 500g (6 ⅔ sztuki)
- Skrobia ziemniaczana - 160g (6 ½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Szpinak świeży - 80g
- Bazylia świeża - 30g (6 gałązek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną. Odcedź i wystudź pod strumieniem zimnej wody. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, odcedź i wystudź.

KROK 2. W maszynce do mielenia zmiel na drobnym oczku kaszę, ziemniaki, szpinak oraz bazylię.

KROK 3. Dodaj jajo i sól, wymieszaj. Następnie wsyp mąkę ziemniaczaną i zagnieć ciasto.

KROK 4. Odrywaj od ciasta niewielkie kawałki, a następnie formuj na posypanej mąką stolnicy lub stole cienki wałek. Małym nożem wykrawaj skośnie kopytka. Wrzucaj do wrzącej osolonej wody, gotuj do momentu wypłynięcia na powierzchnię.

*Kopytka doskonale pasują posypane fetą lub parmezanem lub z dodatkiem bazyliowego pesto :)

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję