



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczane gnocchi z sosem maślano-pomidorowym



Gryczane gnocchi z sosem maślano-pomidorowym

★★★★★(8)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

656 kcal / 1 porcję (684 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 95.98 kcal 4.8%	Białko 2.73 g 5.46%	Węglowod. 18.72 g 6.93%	Tłuszcze 1.73 g 2.47%	Błonnik 1.59 g 6.36%	GDA 4.8 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Ziemniaki - 1950g (26 sztuk)
- Kasza gryczana sucha - 180g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 18g (3 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki obierz, przepołów i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Następnie je odcedź i odstaw do ostudzenia. W tym czasie kaszę gryczaną zmiksuj w młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: Po tym czasie przełóż ziemniaki do dość wysokiej miski i zmiażdż tłuczkiem na gładką masę. Dodaj do nich mąkę oraz sól i dokładnie wymieszaj. Następnie wybij jajo i wszystko szybko wymieszaj (mieszaj całość jak najkrócej. Staraj się nie dodawać więcej mąki). Powinno powstać dość elastyczne ciasto.

KROK 3: Ciasto podziel na kilka mniejszych części. Wyłóż na stolnicę posypaną mąką gryczaną. Część masy uformuj mokrymi rękoma w rulonik, a następnie ucinaj je ostrym nożem tworząc drobne kopytka. Następnie formuj je w kuleczki i końcówką widelca wytłocz w nich wzorek.

KROK 4: W dużym garnku zagotuj osoloną wcześniej wodę. Do gotującej się wody wkładaj po około 15-20 sztuk gnocchi. Gotuj od momentu wypłynięcia jeszcze około 1-1,5 minuty, a następnie wyłóż je i połóż na blasze do pieczenia do momentu wystygnięcia.

KROK 5: Na nagrzanym patelni rozpuść masło, a następnie zeszklij na nim cebulę pokrojoną w drobna kostkę oraz czosnek. Na koniec dodaj pokrojone pomidory z puszki. Smaż sos do momentu, aż zacznie bulgotać. Przypraw do smaku pieprzem, gałką muszkatołową, ostrą papryką i posiekaną natką pietruszki.

KROK 6: Do tak przygotowanego sosu dodaj gnocchi i gotuj

dokładnie je mieszając przez około pół minuty. Następnie od razu podawaj.

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

