



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Szpinakowo-bazyliowe kopytka bez glutenu



## 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 <b>146.56 kcal</b> 7.33%	Białko <b>3.21 g</b> 6.42%	Węglowod. <b>32.26 g</b> 11.95%	Tłuszcze <b>0.95 g</b> 1.36%	Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>7.33 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Ziemniaki - 500g (6 2/3 sztuki)
- Skrobia ziemniaczana - 160g (6 1/2 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 maszynie 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!*

