



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej



## Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej

★★★★★ (16)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**152 kcal** / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                              |                                  |                              |                               |                             |
|---|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>203.83 kcal<br>10.19% | 🍗 Białko<br>7.68 g<br>15.36% | 🍞 Węglowod.<br>37.92 g<br>14.04% | 🥑 Tłuszcze<br>2.24 g<br>3.2% | 🌾 Błonnik<br>4.04 g<br>16.16% | <b>GDA</b><br><b>10.19%</b> |
|---|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 96g (2/3 szklanki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Upiecz słodkiego ziemniaka w całości w skórce w piekarniku - żeby się szybciej upiekł należy go ponakłuwać widelcem. Piecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 30 minut.

**KROK 2:** Wymij ziemniaka, osuź, a następnie obierz ze skórki i zmiksuj na gładkie pure, potrzebujesz 3/4 szklanki.

**KROK 3:** Kaszę wrzuć do garnka i podpraż na sucho przez kilka minut, do momentu, aż zacnie wydawać orzechowy zapach, zalej 1 i 1/2 szklanki gorącej wody, przykryj i gotuj na wolnym ogniu. Kaszy podczas gotowania nie należy mieszać, ani odkrywać podczas gotowania. Kiedy kasza będzie miękka, przemieszaj widelcem i odstaw do ostygnięcia - potrzebujesz 1 i 1/2 szklanki gotowanej kaszy.

**KROK 4:** Puree z ziemniaków, kaszę, jajko i sól umieść w misce i dokładnie zblenduj. Dodaj mąkę i dobrze wymieszaj - odstaw na 15 minut.

**KROK 5:** Stół lub stolnicę wysyp obficie mąką. Nabierz ok 1/5 ciasta (trzeba to zrobić dużą łyżką bo ciasto będzie klejące) i wyłóż na stolnicę - uformuj obtaczając w mące podłużny walek, a następnie pokrój go na około 2 cm kawałki. Następnie na każdym kawałku odciśnij delikatnie wzorek widelcem (opcjonalnie).

**KROK 6:** W garnku zagotuj wodę, wrzuć do niej kopytka i gotuj je w 2 partiach - ok 2 minut od wypłynięcia na powierzchnię wody.

\*Podawaj na słodko lub na wytrawnie.

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

