



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 203.83 kcal 10.19% | 🍗 Białko 7.68 g 15.36% | 🍞 Węglowod. 37.92 g 14.04% | 🌿 Tłuszcze 2.24 g 3.2% | 🌾 Błonnik 4.04 g 16.16% | GDA 10.19% |
|---|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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 stodkiego ziemniaka w całości w skórce w piekarniku - że by się szybciej upiekł należy go ponakłuwać widelcem. Piecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 30 minut.

KROK 2: Wymij z 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 zaczniesz 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 - odstawić 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

