



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jagłana sucha - 90g
- ziemniaki - 500g (6 $\frac{2}{3}$ sztuki)
- Skrobia ziemniaczana - 160g (6 $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Szpinak świeży - 80g
- Bazylia świeża - 30g (6 gałązek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jagłaną. 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!

