



Jaglane kluseczki z oliwkami na pietruszkowym pesto

★★★★★ (6)

🕒 45 minut

🍴 3 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

733 kcal / 1 porcję (178 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
413.15 kcal
20.66%

🥚 Białko
8.86 g
17.72%

🍞 Węglowod.
44.58 g
16.51%

🐟 Tłuszcze
23.26 g
33.23%

🌾 Błonnik
2.40 g
9.6%

GDA
20.66%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Skrobia ziemniaczana - 100g (4 łyżki stołowe)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 37.5g (15 sztuk)
- Natka pietruszki pęczek - 36g (2 pęczki)
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 80g (8 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KLUSECZKI:

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną według instrukcji na opakowaniu. Następnie rozgnieć ją lub z miksuj przy użyciu blendera na jednolitą masę.

KROK 2: Po przestudzeniu, dodaj posiekany koperek i drobno pokrojone oliwki.

KROK 3: Ciasto podziel na 4 części i jedną z nich zastąp skrobią ziemniaczaną. Następnie wszystko (całość ciasta) zagnieć.

KROK 4: Z gotowego ciasta formujemy kluseczki. Następnie gotujemy w osolonej wodzie, 5 minut od momentu ich wypłynięcia.

PESTO:

KROK 1: Umyj natki pietruszki pod bieżącą wodą.

KROK 2: Podpraż nasiona słonecznika na suchej patelni.

KROK 3: Do blendera włóż natki, nasiona, oliwę, czosnek oraz starty parmezan i zmiksuj.

*Na talerz nałóż pesto, a na nie gotowe kluseczki.

Smacznego!

