



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 %



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 o 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!

