Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej

★★★★★½ (16)

60 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
203.83 kcal	7.68 g	37.92 g	2.24 g	4.04 g	10.19 %
10.19%	15.36%	14.04%	3.2%	16.16%	

Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 96g (⅔ 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: Wyjmij ziemniaka, osudź, 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 zacznie wydawać orzechowy zapach, zalej 1 i ½ 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 ½ 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 ⅕ ciasta (trzeba to zrobić dużą łyżką bo ciasto będzie klejące) i wyłóż na stolnice - uformuj obtaczając w mące podłużny wałek, 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