



Bezglutenowe "kopytka" jaglane

★★★★★(9)

40 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

235 kcal / 1 porcję (183 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.91 kcal 6.4%	Białko 3.40 g 6.8%	Węglowod. 23.18 g 8.59%	Tłuszcze 2.74 g 3.91%	Błonnik 1.04 g 4.16%	GDA 6.4%
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną namocz, a następnie przepłucz na sitku, pod bieżącą wodą (do momentu, aż przepływająca przez kaszę woda będzie czysta). Wsyp kaszę do osolonego wrzątku, dodaj olej.

KROK 2: Przez 5 minut gotuj kaszę na dużym ogniu, potem mocno zmniejsz ogień (albo wyłącz) i przez 15 minut nie mieszaj. Kasza powinna być lekko rozgotowana.

KROK 3: Małą łyżeczką nakładaj ciepłą kaszę, a drugą łyżeczką formuj kluski i zsuwaj na talerz.

KROK 4: Po przestudzeniu, kopytka z kaszy zachowują nadany wcześniej kształt.

*Kopytka można podawać z dowolnym sosem.

Smacznego!

