



## 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!

