

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej](#)

Pomarańczowe kopytka z batatów i kaszy jaglanej

★★★★★ (16)



60 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
203.83 kcal
10.19%

🥚 Białko
7.68 g
15.36%

🍞 Węglowod.
37.92 g
14.04%

🌿 Tłuszcze
2.24 g
3.2%

🌾 Błonnik
4.04 g
16.16%

GDA
10.19%



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 96g (2/3 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Upiecz słodkiego ziemniaka w całości w skórce w piekarniku - żeby się szybciej upiekl należy go ponakłuwać widelcem. Piecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 30 minut.

KROK 2: Wyjmij ziemniaka, osuź, 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 1/2 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 1/2 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 1/5 ciasta (trzeba to zrobić dużą łyżką bo ciasto będzie klejące) i wyłóż na stolnicę - uformuj obtaczając w mące podłużny walek, 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

