

KOPYTKA BEZGLUTENOWE Z PIECZARKAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	60	368 kcal	10	70	6

Tradycyjne kopytka to pyszne danie, które można zjeść zarówno na słono jak i na słodko... a przepis na ciasto w obu przypadkach pozostaje taki sam. Z gulaszem, z mięsem, z wszelkiego rodzaju sosami, z cebulką, z masłem i miodem, z cynamonem, z owocami. Każdy wybierze coś dla siebie ! :)

SKŁADNIKI

- 1kg ziemniaki
- 0,5 szklanki mąka ryżowa
- 2 duże łyżki mąka ziemniaczana
- 500g pieczarki
- 1szt. cebula
- 1 ząbek czosnek
- 2 łyżki oliwa z oliwek
- 1 łyżka natka pietruszki, posiekana
- wg uznania sól himalajska
- wg uznania pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki obrać, umyć, ugotować i odcedzić. Następnie gorące ziemniaki bardzo dokładnie ubić tłuczkiem do ziemniaków, tak by pozbyć się wszystkich grudek. Można też ostudzić ziemniaki i zmielić w maszynce (opcja dokładniejsza).
2. Do ubitych/zmielonych i wystudzonych ziemniaków dodać mąki, sól i wyrobić. Oderwać kawałek ziemniaczanego ciasta i spróbować uformować z niego wałeczek. Jeśli wałeczek będzie się rozwałał dodać więcej mąki.
3. Gdy konsystencja ciasta będzie już prawidłowa, na stolnicy formować z niego wałeczki (tak jak z plasteliny :) i odcinać pod skosem kluseczki.
4. W dużym garnku zagotować i posolić wodę. Dodać do niej łyżkę oliwy. Do gotującej się wody wrzucić kluseczki, zamieszać, poczekać aż wypłyną na powierzchnię wody i gotować ok. 1 min. Odcedzić.
5. Przygotować pieczarkową posypkę. Cebulę pokroić w drobną kostkę, pieczarki dokładnie umyć i pokroić na większe kawałki. Na rozgrzaną patelnię wrzucić pieczarki, posolić i poczekać, aż puszcza wodę. Chwilę je podduścić, aż woda całkowicie wyparuje. Następnie dodać 1 łyżkę oliwy, cebulę, posiekany czosnek i wszystko razem podsmażyć. Na końcu przyprawić solą i pieprzem.
6. Ugotowane kopytka podawać z pieczarkami i posiekaną natką pietruszki.