

[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 | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 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 (2/3 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:** Wymij 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 zaczniesz 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 - odstaw 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 podłóżny 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

