

Zielone kluski z pokrzywą i szpinakiem

Odpowiednie dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, bezjajecznej, bezcukrowej, wegetariańskiej, wegańskiej. Dodatek zielonych liści zmniejsza kwasotwórczy wpływ węglowodanów i obniża indeks glikemiczny, potrawa jest więc także alternatywą tradycyjnych klusek w przypadku łasuchów, którym zalecono dietę niskowęglowodanową, a którzy nie potrafią się obejść bez klusek.

Składniki:

- 900 ml ugotowanych zmielonych ziemniaków
- 200 ml drobnej mąki orkiszowej (przy ścisłej diecie bezglutenowej - jaglanej)
- 100 ml mąki ziemniaczanej
- mała wiązka górnych liści majowej pokrzywy
- mała wiązka świeżego szpinaku
- sól

Ziemniaki ugotować, wystudzić i zmielić. Nastawić na ogniu garnek z gorącą wodą. Pokrzywę i szpinak opłukać. Pokrzywę oczyścić z łodyg i grubszego żyłkowania. Drobno posiekać. Pokrzywę i szpinak poddusić na niewielkiej ilości wody (woda powinna całkowicie wyparować). Wystudzić. Połączyć z ziemniakami i obiema mąkami. Zagnieść delikatnie ciasto. Uformować wałki.

Pokroić na ukośne kluseczki w razie potrzeby podsypując mąką. Wrzucać kluseczki na wrzątek. Gotować kilka minut (do wypłynięcia). Podawać okraszone klarowanym masłem lub w diecie wegańskiej nierafinowanym olejem albo podsmażoną na tłuszczu cebulką. Pychotka

By Kluseczki na zdjęciu ugotowała Jaga Gałganek, a sfotografowała Lidka Chmielewska.

