



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Kluski śląskie z dyni z sosem szałwiowym

Kluski śląskie

- 600 g ziemniaków najlepiej mączystych
- 300 g purée z dyni
- mąka ziemniaczana
- ½ łyżeczki soli



Sos szałwiowy (wegański)

- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 2 łyżki świeżych liści szaławii
- sól i pieprz

PORCJA NA OK. 30 KLUSEK



Bezglutenowy



Wegański

Kluski śląskie z dyni

1. Obierz, opłucz i ugotuj ziemniaki w osolonym wrzątku do miękkości.
2. Po odcedzeniu przeciśnij przez praskę lub rozgnieć je dokładnie tłuczkiem, tak aby nie pozostały w nich żadne grudki. Dodaj sól i odstaw do ostudzenia.
3. Ziemniaki przełóż do miski, dodaj purée z dyni i dokładnie wymieszaj do połączenia się składników.
4. Połączoną masę wygładź łyżką i podziel na cztery części. Jedną czwartą wyjmij, a w powstałe miejsce wsyp tyle mąki ziemniaczanej, aby wypełniła brakującą część.
5. Następnie z powrotem włóż wyjętą wcześniej masę i wszystko dokładnie wymieszaj.
6. Ciasto wyłóż na stolnicę. Wszystko zagnieć na gładkie ciasto.
7. Podziel je na kilka części i z każdej roluj wałki. Wałki pokrój na mniejsze kawałki i formuj kluseczki. Nie zapomnij o zrobieniu dołeczka palcem.
8. W wysokim garnku zagotuj wodę. Gotowe kluski wkładaj do osolonego wrzątku i gotuj, aż wypłyną na powierzchnię.
9. Wyjmij je łyżką cedzakową i podawaj razem z gorącym sosem szałwiowym.

Sos szałwiowy

1. W rondelku rozgrzej olej i dodaj posiekane liście szaławii.
2. Ciągłe mieszając smaż przez minutę. Po minucie wlej 1½ szklanki bulionu i gotuj około 5 minut.
3. W pozostałej ½ szklanki bulionu dokładnie rozprowadź mąkę ryżową i wlej do rondelka. Energicznie mieszając doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 1-2 minuty, sos powinien zgęstnieć.
4. Zawartość rondelka przecedź przez sitko, aby pozbyć się większych kawałków szaławii. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

