

Bramborové knedlíky plněné pohankou



Typ receptu
Bez laktózy
Vegetariánský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
50 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 150 g špaldové mouky hrubé (nebo špaldové krupice)
Bioharmonie
- 200 g pohanky lámanky
Bioharmonie
- 500 g vařených brambor
- 100 g uzeného tofu
- 1 vejce
- 1 velká cibule
- česnek
- čerstvá petrželka
- muškátový oříšek Sonnentor
- estragon Sonnentor
- sůl Biosal

Postup:

Vychladlé uvařené brambory nastrouhejte a smíchejte s vejcem, osolte a přidejte tolik hrubé mouky, aby vzniklo tvárné těsto. Nechte odležet a přichystejte si náplň. Na cibulce usmažte na kostičky nakrájené uzené tofu. Do pánve přidejte pohankovou lámanku, zalijte 250 ml horké vody, dochutte kořením, přiveďte k varu a odstavte. Vychladlou směsí plňte knedlíky, které pak vařte v osolené vroucí vodě několik minut, dokud neplavou na hladině.

Tip: Bramborové knedlíky podávejte s kysaným zelím. Milovníci masa si mohou místo tofu dopřát špek.