Wegańskie batatowo-szpiakowe gnocchi

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

25 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

batat - 1/2 szt.
szpinak - 1 garść
czarne oliwki - 10 kilka
agar agar - 1 łyżeczka
spirulina - 1 łyżeczka
woda - 1/3 szklanka
przyprawy: curry, suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i bazylią, bazylia, majeranek - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: batata obieramy, kroimy w kostkę parujemy ok15 min
szpinak płuczemy parujemy ok 3 min (może być razem z batatem)
uparowane warzywa razem blendujemy, dodajemy przyprawy i mieszamy

KROK 2: wodę gotujemy, dodajemy agar i spirulinę stale gotując wodę i mieszając ok 3 min- po czym dodajemy do zblendowanych warzyw i dokładnie mieszamy

KROK 3: całość odstawiamy do ostgnięcia na ok 7 min, po czym każdą z oliwek obtaczamy masą i odkładamy na talerz, bądź aluminiową podstawkę- do stężenia