

# Gnocchi z szałwią i cynamonem

Gnocchi podaje się zwykle z sosem, który zawiera dużo sera i masła. My przyrządzimy je według innego, zdrowszego przepisu, ale nadal będą bardzo smaczne. Użyjemy jedynie odrobiny masła, sera i oliwy z oliwek, doprawiając cynamonem i szałwią, a podamy z lekko podsmażonym szpinakiem i groszkiem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

750 ml chudego mleka

150 g semoliny

1 łyżka posiekanej świeżej szaławii (lub 1 łyżeczka suszonej)

1/4 łyżeczki cynamonu

30 g masła

1 duże jajko, ubite

55 g świeżo startego parmezanu

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

sól i pieprz

**Smażony szpinak z groszkiem**

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin  
2 ząbki czosnku, wyciśnięte  
1 pęczek cebulki dymki, posiekany  
150 g mrożonego lub świeżego groszku  
450 g szpinaku, posiekanego  
cząstki cytryny lub limonki, do przybrania

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać piekarnik do 220°C i nasmarować formę.
- 2) Zagotować mleko w dużym teflonowym rondlu. Zdjąć z ognia i cały czas mieszając, powoli wsypywać semolinę. Postawić rondel z powrotem na ogniu. Dodać szałwię, cynamon oraz sól i pieprz do smaku. Mieszając, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 1–2 minuty, aż ciasto robi się bardzo gęste.
- 3) Zdjąć z ognia, dodać masło i ubić mikserem. Odstawić, by ciasto lekko przestygło. Dodać jajko oraz 3/4 parmezanu. Ubić mikserem.
- 4) Przebrać ciasto do nasmarowanej formy i rozprowadzić moką łopatką tak, by miało grubość 1 cm. Odczekać 5 minut, aż przestygnie, a następnie pokroić na kwadraty o boku 5 cm.
- 5) Posmarować płaskie, żaroodporne naczynie odrobiną oliwy i ułożyć na dnie kwadraty gnocchi w jednej warstwie tak, by zachodziły nieco na siebie. Skropić resztą oliwy i posypać resztą parmezanu. Piec 20–25 minut, aż lekko się przyrumienią. Tuż przed końcem pieczenia gnocchi przygotować smażony szpinak.
- 6) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Dodać czosnek i cebulę dymkę i smażyć 1 minutę. Dodać mrożony lub świeży groszek. Podgrzewać 2–3 minuty, cały czas mieszając, aż groszek całkowicie się rozmrozi. Dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem do smaku. Smażyć 2–3 minuty, mieszając, aż groszek

będzie gorący, a szpinak lekko się skurczy.

7) Przybrać szpinak z groszkiem cząstkami cytryny lub limonki, by można było skropić warzywa ich sokiem. Podawać natychmiast.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 515 kcal, 23,5 g białka, 28 g tłuszczów (w tym 11 g NKT), 44 g węglowodanów (w tym 13 g cukrów), 5,5 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*