# 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 szałwii (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 zrobi 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) Przelać ciasto do nasmarowanej formy i rozprowadzić mokrą 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*