

Vegetariánské knedlíčky s batáty

Celkový čas vaření **37 min.** 30 min. Doba přípravy 7 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
4.418 kJ / 1.056 kcal

Tuky: **48 g** Bílkoviny: **26 g**
Sacharidy: **131 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Knedlíčky:

200 g pšeničné mouky
0,33 čajové lžičky soli
1 žloutek
15 g rozpuštěného másla
100 ml horké vody

Náplň:

180 g červené cibule
3 polévkové lžíce řepkového oleje
2 čajové lžičky medu
3 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
350 g vařených a rozmačkaných batátů
100 g rozdrobené fety
1 stroužek česneku
0,5 čajové lžičky pepře
0,5 čajové lžičky majoránky
0,5 čajové lžičky tymiánu
Navíc:
20 g vlašských ořechů

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g mouky - **0,33 čajové lžičky** soli - **1** žloutek - **15 g** másla - **100 ml** horké vody
Mouku nasypete do mísy, přidejte sůl, žloutek, rozpuštěné máslo a horkou vodu. Promíchejte vidličkou a poté vypracujte hladké elastické těsto. Přikryjte utěrkou a nechte odpočinout.

Krok 2

180 g červené cibule - **3 polévkové lžíce** oleje - **2 čajové lžičky** medu - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **350 g** batátů - **100 g** fety - **1** stroužek česneku - **0,5 čajové lžičky** pepře - **0,5 čajové lžičky** majoránky - **0,5 čajové lžičky** tymiánu
Cibuli nakrájejte a orestujte na oleji. Přidejte med a 1½ lžíce sójové omáčky, vařte, dokud cibule nezkaramelizuje. Polovinu vmíchejte do batátů. Přidejte fetu, česnek, pepř, majoránku, tymián a zbytek Kikkoman Sójové omáčky. Dobře promíchejte.

Krok 3

1 čajová lžička soli
Těsto vyválejte a vykrajujte kolečka. Doprostřed dejte lžičku náplně, přehněte do půlměsíce a pečlivě uzavřete okraje. Vařte v osolené vodě - poté, co vyplavou, je vařte ještě 4 minuty.

Krok 4

20 g vlašských ořechů
Ořechy nasucho opražte, nasekejte a podávejte na hotových knedličkách spolu se zbytkem karamelizované cibulové směsi.

