

Orkiszowe kluski kładzione z rzeżuchą

Orkiszowe kluski kładzione z rzeżuchą – tradycja w nowoczesnym wydaniu

Orkiszowe kluski kładzione z rzeżuchą to doskonały przykład prostej, domowej kuchni, która zachwyca smakiem i wartościami odżywczymi. Te puszyste kluski przygotowane z mąki orkiszowej i orzeźwiającej rzeżuchy stanowią pyszną alternatywę dla tradycyjnych klusek. Wystarczy wymieszać składniki, dodając stopniowo wodę, by uzyskać gęste ciasto, a następnie kłaść je łyżką do osolonego wrzątku i gotować około 10 minut.

Dla kogo?

Orkiszowe kluski kładzione to propozycja dla osób ceniących zdrowe odżywianie. Mąka orkiszowa zawiera więcej błonnika i składników mineralnych niż zwykła mąka pszenna, a rzeżucha dostarcza cennych witamin. To danie sprawdzi się zarówno u dorosłych, jak i dzieci, które lubią eksperymentować z nowymi smakami.

Na jaką okazję?

Te kluski świetnie sprawdzą się jako codzienny obiad, ale mogą też stanowić ciekawą propozycję na rodzinny obiad niedzielny. Podane z masłem i świeżymi ziołami będą lekkim daniem głównym, a w towarzystwie gulaszu czy sosu grzybowego staną się sycącym posiłkiem na chłodniejsze dni.

Czy wiesz, że?

Rzeżucha, będąca składnikiem tych klusek, to prawdziwa skarbnica witaminy C i żelaza. Już starożytni Persowie doceniali jej właściwości zdrowotne. W kuchni polskiej rzeżucha była tradycyjnie uprawiana na parapetach, szczególnie w okresie przedwiośnia, gdy brakowało świeżych warzyw.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do klusek – świetnie komponują się z nimi podsmażona cebulka, chrupiący boczek czy prażone pestki dyni. Dla wersji wegetariańskiej polecamy podanie z sosem śmietanowo-koperkowym lub masłem szałwiowym.