

Polévkové flíčky s rukolou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

450 kalorií , 2 g cukrů , 8 g tuků , 18 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevkove-flicky-s-rukolou>

Příprava

Rukolu rychle spáříme a nakrájíme najemno. Z mouky, soli, vejce a vody vypracujeme hladké těsto. Přidáme rukolu a dobře zpracujeme. Těsto uložíme na 30 minut do lednice. Těsto rozválíme na tenký plát, nakrájíme na malé čtverečky, které povaříme 5 minut v horké vodě.

Ingredience

- ✓ 100 g hladké mouky
- ✓ 50 g rukoly
- ✓ 1 slepičí vejce
- ✓ 10 ml vody
- ✓ 1 špetka soli

Kategorie

Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Polévka