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

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Polévka