

**NUTRI
FREE**



Vyrábíme těstoviny
s Mix per Pasta Fresca
Nutrifree Česká republika



Domácí nudle

Ingredience:

500g bezlepkové směsi na těstoviny Mix per Pasta Fresca

4ks vajec

50ml teplé vody

špetka soli

Postup:

Směs nasypeme na vál, doprostřed uděláme důlek a do něj rozklepneme vejce. Přidáme špetku soli, postupně přidáváme i vodu, a vypracujeme vláčné těsto. Těsto rozdělíme na třetiny a rozválíme na 3mm tenký plát. Pomocí ručního strojku vytváříme nudle, opatrně je odděláváme, aby se neslepily. Nudle necháme volně rozložené na podložce nebo talíři, aby proschly. Pak můžeme část dát vařit a zbytek uchovat ve vzduchotěsném boxu na příště.



Nevíte si s přípravou bezlepkových těstovin rady?

Navštivte kurz lektorky Vlad'ky Halatové,

kde se naučíte vytvořit jak nudle, tak špagety, lasagne a těstoviny všech druhů.



Ravioly se špenátovou náplní

Ingredience na ravioly:

250g bezlepkové směsi na těstoviny Mix per Pasta Fresca od Nutrifree

2 vejce

voda podle potřeby

Náplň:

1 cibule

2 stroužky česneku

125g baby špenátu

1 větší brambora

hrst vlašských ořechů

200ml zeleninového vývaru

1 lžíce olivového oleje

sůl, pepř a muškátový oříšek podle chuti

pažitka a opražená cibulka na ozdobu

Postup:

Jako první si připravíme těsto na těstoviny. Odvážíme si 250g bezlepkové směsi, kterou vysypeme na vál a uprostřed vytvoříme důlek, do kterého rozklepneme dvě vejce. Lehce vejce zapracujeme do mouky a pak postupně přiléváme vodu dokud nedosáhneme požadované konzistence.

Těsto musí být pevné a přitom pružné. Takto připravené těsto zabalíme do potravinářské folie a uložíme do lednice na 20-30 minut.

Mezi tím si připravíme náplň. Bramboru si oloupeme a dáme uvařit do osolené vody.

Cibuli a česnek také oloupeme a nakrájíme nadrobno. Společně pak osmahneme na lžici oleje.

Ořechy nasekáme a přidáme k cibuli a česneku. Necháme rozvonět.

Postupně přidáváme špenát a necháme společně podusit na cca 2 minuty.

Uvařenou bramboru scedíme a přidáme k ní do hrnce špenátovou směs. Lehce zředíme zeleninovým vývarem a tyčovým mixérem rozmixujeme na pyré.

Vyndáme si těsto na těstoviny z lednice a válečkem nebo strojkem na těstoviny rozválíme na tenký plát.

U plátu si naznačíme polovinu. A jednu polovinu si rovnoměrně rozčleníme na přibližně stejné čtverečky.

Nožem si naznačíme řezy. Na naznačené čtverečky lžičkou do středu položíme náplň.

Vždy tak 1-2 lžičky. Podle velikosti čtverce. Měl by zůstat ještě dostatečný okraj pro spoj.

Na naznačené řezy nanese prstem trochu vody, aby se nám těsto lépe spojilo. Pak už jen

prázdnou polovinu plátu přeložíme na tu s náplní a prsty přimáčkeme ve spojích. Nožem rozřežeme plát na jednotlivé čtverece.

Nakonec vidličkou přimáčkeme každou stranu čtverce, aby se při vaření nerozpojily.

Čtverečky vaříme v dostatečném množství osolené vody. Vaříme cca 10-15 minut.

Servírujeme posypané opraženou cibulkou a čerstvou pažitkou.



**NUTRI
FREE**

Ravioly se špenátovou náplní



NUTRI FREE

Znáte všechny italské směsi
značky Nutrifree?

Bez lepku ale s chutí



Bud'te s námi ve spojení

 Nutrifree Česká republika
 cz_nutrifree
 www.nutrifree.cz

