

Gnocchi ze szpinakiem i pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 544 kcal \ B-16 g \ T-13 g \ W-86 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 89 kcal \ B-3 g \ T-2 g \ W-14 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cebula – 1 sztuka (80 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ gnocchi – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (300 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1/5 kartonika (100 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 łyżki (24 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Na oliwie zeszklij pokrojoną cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dorzuć gnocchi i smaź przez 5 minut. Dodaj opłukany szpinak. Smaź do momentu, aż lekko zwiędnie.
2. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory oraz passatę pomidorową. Dopraw pieprzem i solą do smaku. Gotuj 2-3 minuty.
3. Dodaj tarty ser mozzarella, wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gnocchi-ze-szpinakiem-i-pomidorami/>