
193. "Bezglutenowe knedle ze śliwkami" / "Potato plum dumplings"

Dziś w Atelier Smaku znajdziecie przepis na bezglutenowe i wegańskie knedle ze śliwkami. Możecie go polecić również swoim anglojęzycznym znajomym, którzy mogą skorzystać z napisów przygotowanych przez Translatab.

Today, the Atelier of Taste has gluten-free and vegan potato plum dumplings for you.

Czas / Time: : ok. 1 godzina / about 1 hour

Ilość / Amount: 4 porcje / portions

Składniki / Ingredients:

- 500 g śliwek / plums
- 400 g ziemniaków ugotowanych na parze / steamed potatoes
- 150 - 200 g mąki ziemniaczanej / potato flour
- 100 g niepalonej kaszy gryczanej / unroasted buckwheat groats
- 50 g cukru trzcinowego lub ksylitolu / cane sugar or xylitol
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego / tablespoon ground flaxseed
- 1/2 łyżeczki zmielonego zielonego kardamonu / teaspoon ground cardamom
- 1 łyżeczka soli / teaspoon salt
- 1 łyżeczka oliwy / teaspoon olive oil

Składniki - sos / Sauce ingredients:

- 100 g ziemniaków ugotowanych na parze / steamed potatoes
- 150 ml mleka kokosowego / coconut milk
- 100 ml melasy z karobu / carob molasses
- 1/2 łyżeczki cynamonu / teaspoon cinnamon

Sposób przygotowania / Instructions:

Ugotowane na parze ziemniaki studzimy i przeciskamy przez praskę. Mieszamy z 1/2 łyżeczki soli, dodajemy siemię lniane i zagniatamy. Zostawiamy na kilka minut, żeby siemię wchłonęło wilgoć z ziemniaków. W tym czasie mielimy kaszę na mąkę, dodajemy do masy ziemniaczanej, wraz z połową mąki ziemniaczanej i dokładnie wyrabiamy ciasto. Na tym etapie najlepiej sprawdzić czy ciasto jest wystarczająco plastyczne i w razie potrzeby dodać więcej mąki, a następnie, jeszcze ze 2 minuty, dokładnie je ugniatać i wyrabiać. Trzeba pamiętać, że ciasto, podczas wyrabiania, uwalnia wilgoć z ziemniaków, więc może wystąpić jeszcze potrzeba podsypania dodatkową ilością mąki ziemniaczanej. Tak wyrobioną masę na knedle odkładamy na bok. Umyte śliwki nacinamy do połowy wzdłuż pestek, które usuwamy. Następnie w miejsce pestek wsypujemy po sporej szczypcie kardamonu oraz cukier. Ciasto odrywamy po kawałku, formujemy kulki, które rozplaszczamy w dłoniach. Na środku tak powstałych placków układamy śliwki i następnie owijamy je, by docelowo uformować szczelną kulkę, w środku której znajduje się śliwka. Knedle wrzucamy partiami do gotującej się wody z dodatkiem 1/2 łyżeczki soli i 1

łyżeczką oliwy. Gdy knedle wypłyną na powierzchnię, pozwalamy im gotować się jeszcze ok. 5 minut i wyjmujemy na talerz. Polewamy sosem ze zmiksowanych ziemniaków z mlekiem kokosowych, melasą z karobu i cynamonem. Smacznego i na zdrowie!

Cool the steamed potatoes and press them. Add 1/2 teaspoon of salt and flaxseed to them. Knead it. Leave the pulp for a few minutes, so that the flaxseed absorbs the potatoes' moisture. In the meantime, grind the groats into flour, add it to the potato pulp together with half of the potato flour and knead the dough thoroughly. If the potatoes are dry, this amount of potato flour should be sufficient. At this point, it is best to check if the dough is flexible enough. You can add more flour and knead it thoroughly for about two more minutes. Don't forget that potatoes let moisture out during the kneading, so you may need to add a little more potato flour. When the dough is ready, put it aside. Cut the plums open to remove their stones. Then, put a large pinch of cardamom and sugar where the stones were. Tear off bits of the dough and form balls. Then, flatten them in your hands. Put plums in the middle of the patches of dough. Then, form tight balls with plums inside. Put the dumplings into boiling water with 1/2 teaspoon olive oil in batches. When the dumplings surface, let them boil for another 5 minutes and put them on a plate. Pour sauce made from blended potatoes, coconut milk and carob molasses with cinnamon over them. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>