



Gnocchi cu cârnați și spanac, și Caise la aburi cu miere și nuci

Dificultate mediu

Timp de preparare 10 min.

Timp total 35 min.

Mărime porție 2 porții

Ingrediente

- 220 g caise, proaspete, tăiate jumătăți (aprox. 4 caise)
- 20 g miere
- 20 g nuci curățate, jumătăți, tocate grosier
- 1 linguriță cimbru lămâios, proaspăt, doar frunzele
- 40 g parmezan, tăiat bucăți (2 cm)
- 30 g ulei de măsline
- 100 g ceapă, tăiată sferturi
- 220 g cârnați proaspeți, curățați de membrană (aprox. 4 cârnați)
- 100 g ciuperci proaspete, tăiate sferturi
- 100 g frunze de spanac proaspăt
- 1 linguriță sos de soia
- 1000 g apă
- 1 linguriță sare de mare fină
- 400 g gnocchi

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 4682 kJ / 1119 kcal

Proteine 44 g

Carbohidrați 88 g

Grăsimi 66 g

Preparare

1. Decupați 2 pătrate din hârtie de copt (aprox. 30 cm). Distribuți egal pe acestea caisele, mierea, nucile și cimbrul lămâios. Împăturiți-le pentru a forma papiote, apoi așezați-le în recipientul Varoma.
2. Puneți în bol parmezanul și radeți **5 sec./viteza 9**. Transferați într-un castronel și dați deoparte. Spălați și ștergeți bine bolul de mixare.
3. Puneți în bol uleiul și ceapa și tocați **5 sec./viteza 5**.
4. Adăugați cârnații proaspeți și încălziți **3 min./120°C/viteza 1**.
5. Adăugați ciupercile, spanacul și sosul de soia și gătiți **7 min./120°C/viteza lingura**. Transferați într-un bol pentru servit și păstrați la cald.
6. Puneți în bol apa și sarea. Introduceți coșul de înăbușire și cântăriți în el gnocchi. Poziționați Varoma, puneți capacul Varoma și gătiți **12 min./Varoma/viteza 2**. Îndepărtați Varoma și dați deoparte, apoi scoateți coșul de înăbușire cu ajutorul spatulei și amestecați gnocchi cu amestecul de cârnați pus deoparte.
7. Presărați deasupra parmezanul ras, apoi serviți ca fel principal, urmat de caisele în papiotă ca desert.

Obiecte utile

hârtie de copt

Recomandări & Sfaturi utile

- Cu ajutorul acestei rețete puteți prepara în același timp un fel principal delicios și un desert sănătos pentru doi. Caise gătite delicat la aburi și gnocchi cu cârnați și spanac – două feluri gata în 35 de minute!