ВЕЧЕРЯ

Ньоки от сладък картоф със спанак



Меки ньоки от печен сладък картоф и извара, обвити в масло със задушен спанак и малко кашкавал. Засищащ обяд, а разрязаните на половинки ньоки се хващат лесно от малки ръчички.

Подготовка: 30 мин **Готвене:** 55 мин **Общо:** 85 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 голям сладък картоф (около 400 гр.)
- 100 гр. извара (добре отцедена)
- 150 гр. бяло брашно (и още малко за оваляне)
- 150 гр. пресен спанак
- 2 с.л. краве масло
- 1 скилидка чесън
- 30 гр. кашкавал
- Щипка сол (по желание)

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 200°C и надупчете измития сладък картоф на няколко места с вилица.
2. Печете го цял 45-50 минути, докато омекне напълно, и го оставете да изстине.
3. Обелете картофа и го намачкайте с вилица до гладко пюре без бучки.
4. Добавете изварата и солта, разбъркайте и прибавете брашното на части, докато стане меко тесто, което не лепне.
5. Разделете тестото на 4 части и оформете от всяка руло, дебело около 1,5 см.
6. Нарежете рулата на парченца около 2 см и ги поръсете леко с брашно.
7. Сварете ньоките на части във вряща вода и ги извадете с решетъчна лъжица 1 минута, след като изплуват.
8. Разтопете маслото в широк тиган на среден огън, докато леко покафенее, и задушете настъргания чесън 30 секунди.
9. Добавете нарязания на ситно спанак и разбъркайте 2-3 минути, докато спадне.
10. Сложете ньоките в тигана, разбъркайте внимателно и поръсете с настъргания на ситно кашкавал.
11. Оставете да се охладят леко и разрежете ньоките на половинки, преди да сервирате на детето.

Съхранение

- Съхранявайте сварените ньоки със спанака в плътно затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете в тиган на слаб огън с 1-2 с.л. вода, като разбърквате внимателно.

Замразяване

- Замразете суровите ньоки на един ред върху поднос, а после ги прехвърлете в плътно затворен плик до 1 месец.
- Сварете ги направо замразени във вряща вода, като ги оставите 1-2 минути по-дълго.

Съвети

- Сол слагайте съвсем малко или никак, а за най-малките я пропуснете изцяло, защото изварата и кашкавалът дават достатъчно вкус.
- Най-лесно е да изпечете сладкия картоф предишната вечер и да го пазите в хладилника, защото изстиналото пюре е по-сухо, иска по-малко брашно и ньоките не стават лепкави.