



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pierogi z kaszą gryczaną



Pierogi z kaszą gryczaną

★★★★★ (18)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

539 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

182.84 kcal

9.14%



Białko

8.19 g

16.38%



Węglowod.

26.49 g

9.81%



Tłuszcze

5.22 g

7.46%



Błonnik

1.16 g

4.64%

GDA

9.14 %



Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 390g (3 szklanki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Kasza gryczana sucha - 61g
- Ser twarogowy półtłusty - 250g (12 ½ łyżki stołowe)
- Jajko kurze gotowane - 50g (sztuka)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

Farsz:

KROK 1: Na patelni podsmaż na oleju drobno pokrojoną cebulkę. W misce rozdrobnij wałkiem biały ser, dodaj zezłoczoną cebulę. Wymieszaj wszystko dokładnie, po czym dorzuć ugotowaną kaszę.

KROK 2: W małej miseczce rozrzep widelcem jajko i dodaj do farszu. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wymieszaj. Na samym końcu dodaj pokrojoną miętę.

Ciasto:

KROK 1: Na stolnicę wysyp mąkę, zrób dołek i wlej do niego gorącą wodę. Nożem delikatnie zagarnij mąkę do środka (czyli zaparz ciasto - dzięki temu zrobi się miękkie i będzie się dobrze kleiło).

KROK 2: Gdy na stolnicy powstanie „kluski”, znowu zrób dołeczek i wybij tam jajko. Delikatnie połącz wszystko nożem i wyrób ciasto. Podsypując mąką rozwałkuj je na grubość 3-4 mm.

KROK 3: Szklanką wykrawaj krążki, nałóż farsz i ulep zgrabne pierożki. Gotuj w osolonym wrzątku. Gdy pierogi wypłyną, jeszcze przez minutę trzymaj je na gazie, a potem zahartuj w zimnej wodzie i odcedź na sicie.

*Podawać z kwaśną śmietaną lub z zeszkloną cebulką.

** Pierogi z kaszy gryczanej to uniwersalne danie w sam raz na obiad lub też kolację. Są zdrowe, dietetyczne, a w zależności od dodatków mogą smakować za każdym razem inaczej. Kasza gryczana to prawdziwe bogactwo minerałów, szczególnie magnezu i witamin z grupy B. Jeśli nie tolerujemy jej charakterystycznego smaku, możemy zawsze użyć jej w wersji niepalonej.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

