



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; 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%	<b>GDA</b> <b>9.14 %</b>
--	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## 👨‍🍳 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 wafkiem biały ser, dodaj zeszkloną 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 potocz 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

