



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pierogi z jagodami



Pierogi z jagodami

★★★★★(9)

60 minut+

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (340 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 191.77 kcal 9.59%	Białko 6.42 g 12.84%	Węglowod. 31.55 g 11.69%	Tłuszcze 4.78 g 6.83%	Błonnik 3.66 g 14.64%	GDA 9.59%
--------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 300g (20 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Woda ciepła - 200g (¾ szklanki)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Jagody - 150g (1 ¼ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciasto: Mąkę przesiej do miski, dodaj sól. Do gorącej wody włóż masło i roztop je, następnie stopniowo wlewaj do mąki, mieszając wszystko łyżką. Połącz składniki i wyłóż je na podsyaną mąką stolnicę. Wygniataj ciasto rękami przez około 5-6 minut, podsypując w razie konieczności mąką, tak aby ciasto nie kleiło się. Włóż do miseczki i przykryj wilgotną ściereczką, odstaw na około 30 minut.

KROK 2: Nadzienie: Świeże jagody szybko optucz pod delikatnym strumieniem wody. Osusz na papierowych ręcznikach, rozłóż na tacce i oprósz 1 łyżką mąki. Mrożone jagody wyjmij z zamrażarki przed samym lepieniem pierogów (pierzochki łatwiej się lepi z zamrożonymi owocami).

KROK 3: Wyłóż ciasto na stolnicę, podziel na 3 - 4 części i kolejno rozwałkuj każdą na cienki placek, obsypując stolnicę i wałek mąką.

KROK 4: Małą szklaneczką wycinaj kółka, na środek nałóż po jednej łyżeczce farszu. Składaj ciasto na pół i zlepiaj dokładnie brzegi pierozków, układaj je na stolnicy lub blacie.

KROK 5: W dużym garnku zagotuj osoloną wodę i jak będzie mocno wrzała, włóż pierwszą partię pierogów (około 15 sztuk). Po ponownym zagotowaniu zmniejsz ogień do średniego i gotuj pierozki przez około 2 minuty licząc od czasu wypłynięcia ich na powierzchnię wody (sprawdź wcześniej bo pierogi mogą być już gotowe, długość gotowania zależy od grubości ciasta). Wyławiaj łyżką cedzakową i utóż na tacy lub talerzach zachowując odstępy.

Podawaj polewając słodką śmietanką lub serkiem homogenizowanym.

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

