



Pełnoziarniste pierogi z marchewką i cieciorką

 healthy-dreams

Polecane na: [danie główne, jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

pełnoziarnista mąka żytnia - 1 szklanka

ciepła woda - 1/2 szklanka

marchewka - 1 szt.

ugotowana ciecierzycy/ z puszki - 75 g

imbir - 1 kawałek

czarnuszka - 1 łyżeczka

pieprz ziołowy - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: mąkę mieszamy z wodą, dokładnie ugniatamy, przekładamy na blat i wałkujemy z rozwałkowanego ciasta wycinamy szklanką okrągłe placuszki

KROK 2: cieciorkę blendujemy, marchewkę oraz imbir trzemy na tarce na małych oczkach zblendowaną cieciorkę mieszamy ze startą marchewką, imbirem i przyprawami

KROK 3: nadziewamy każdy placuszek (łyżeczka nadzienia), zalepiamy rogi, formujemy pierogi pierożki wrzucamy do gotującej się wody, gotujemy ok 8 min