Bezglutenowe gryczane pierogi z dynią :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

CIASTO: -
mąka gryczana - 300 g
mąka ziemniaczana - 100 g
wrzątek - 500 ml
sól - szczypta
FARSZ: -
kasza jaglana - 100 g
dynia Hokkaido pieczona (malutka) - 1/2 szt.
cebula - 1/2 szt.
czosnek - 2 ząbek
olej palmowy BIO - 1 łyżka
przyprawy: curry, pieprz ziołowy, pieprz cayenne, papryka słodka, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: FARSZ:
Kaszę jaglaną opłucz i ugotuj w 250 ml wody.
Dynię oczyść z pestek i miąższu (skórkę zostaw!), pokrój na ćwiartki i upiecz w nagrzanym na 180*C piekarniku przez 50 minut.
Na patelni rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem.
Wszystkie składniki przełóż do miski i zmiksuj wraz z przyprawami na prawie bezgrudkową masę.

KROK 2: CIASTO:
Mąki wsyp do miski, dodaj sól i wlej wodę. Wymieszaj za pomocą łyżki, a następnie ugniataj rękoma.
Nie zapominaj o podsypywaniu ciasta mąką, ponieważ bardzo się klei.
Wyrobione ciasto pozostaw do ostygnięcia, gdyż ciepłe będzie sprawiać trudności podczas lepienia.
Ciasto rozwałkuj na grubszy placek i za pomocą szklanki wycinaj koła.

KROK 3: PIEROGI:
Do dużego garnka wlej wodę (1/2 objętości garnka) i zagotuj.
Do każdego wyciętego z ciasta koła nakładaj po łyżeczce farszu i zawijaj tworząc pierogi. Co chwilę obsypuj palce mąkę, aby zapobiec przyklejaniu ciasta do dłoni.
Kiedy woda mocno się gotuje możesz wrzucić ulepione pierogi (ok. 15 sztuk na porcję). Delikatnie zamieszaj do spodu drewnianą łyżką.
Pierogi są gotowe w momencie wypłynięcia na powierzchnię i ponownemu zagotowaniu się wody.
Kolejne porcje pierogów gotuj tak jak powyżej.