Pieczone pierogi empanadas

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

Ciasto: -

mąka orkiszowa pełnoziarnista + do podsypania - 160 g

mąka razowa orkiszowa - 20 g

sól - 1/2 łyżeczka

jajko lub łyżka octu jabłkowego (dla wegan) - 1 szt.

oliwa z oliwek lub masło - 80 ml

woda - bardzo gorąca - 60 ml

Farsz: -

zielona soczewica - 3/4 szklanka

dynia piżmowa - 1/2 szt.

czerwona cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

rozmaryn, kmin mielony, mielona kolendra, oregano, cynamon, chili, (czarnuszka- opcjonalnie) po - 1/2 łyżeczka

oliwa z oliwek - 2 łyżka

papryka słodka i wędzona - 1 łyżeczka

koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczka

kukurydza z puszki (opcjonalnie) - 2 łyżka

sos pomidorowo - paprykowy do podania - 150 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Farsz:
Soczewicę ugotuj do miękkości. Odcedź. Dynię obierz i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj dynię i podlej 2 łyżkami wody. Przykryj pokrywką i duś ok. 15 minut do miękkości. Dodaj przyprawy. Chwilę podsmaż razem z dynią. Zmiksuj dynię i soczewicę pulsacyjnie. Wyjmij do miski, połącz z koncentratem i kukurydzą.

KROK 2: Pierogi:
Mąkę przesiewamy, przesypujemy składniki do malaksera lub zagniatamy ciasto na stolnicy. Po wyjęciu z malaksera zagniataj kilka minut. Rozwałkuj na 2 mm ciasto, wytnij spore kółka. Nałóż farsz i zlep pierogi. Posmaruj wodą z solą lub oliwą. Piecz w 190 stopniach C ok. 30 minut.
Podaj z ulubionym sosem pomidorowym lub innym.