Pierogi kukurydziane z farszem z batatów i wakame

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 15 porcji

Składniki:

- batat - 1 szt.
- wodorosty wakame - trochę trochę
- ziarna lnu złotego - 1 łyżka
- mięta listki - kilka szt.
- papryka słodka - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- mąka kukurydziana - 1 szklanka
- wrzątek - 1/3 szklanka

Dodatkowe info:

Bezglutenowe! Bez grama tłuszczu!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wodorosty wakame namoczyć w wodzie (30 minut), po czym wymienić wodę i gotować je do miękkości (20 minut), a następnie posiekać na drobno. Batata obrać ze skórki i ugotować, następnie wystudzić i rozgnieść z dodatkiem przypraw oraz wodorostów.

KROK 2: W mące zrobić zagłębienie i wlać wodę, jednocześnie stopniowo wyrabiając ciasto. Ciasto rozwałkować (w razie potrzeby podsypać mąką) i wykroić koła. Na każdy kawałek ciasta nałożyć farsz i zakleić brzegi, które przed tym lekko zwilżyć wodą.

KROK 3: Pierogi wrzucić delikatnie do gotującej się wody i gotować przez około 2-3 minut do ich wypłynięcia. Gotowe pierogi podać z listkami mięty i ziarnami lnu.