




## Pierogi z borówkami bezglutenowe

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 20 porcji

### Składniki:

mąka ryżowa - 1/2 szklanka	borówki - 200 g
mąka gryczana - 1/2 szklanka	guma guar - 1/3 łyżeczka
guma guar - 1 łyżka	sproszkowane daktyle - 2 - 3 łyżeczka
olej - 3 łyżka	Dodatki - -
bardzo gorąca woda - 1 szklanka	mleczko kokosowe do ubijania - 1 opakowanie
sól - szczypta	borówki lub inne owoce -
Wypełnienie - -	sproszkowane daktyle do posypania -

### Dodatkowe info:

Z pierogami bezglutenowymi trzeba trochę bardziej uważać niż z pierogami z ciasta z mąki glutenowej. Są delikatniejsze a dodatek gumy guar powoduje że tworzą się delikatne wiązania w cieście i jakoś się to wszystko skleja i nie rozpada podczas gotowania. Mąki bezglutenowe mogą być różne, dobrze spisują się też mąki skrobiowe takie jak maniok, kukurydziana i ziemniaczana. Z podanej ilości składników wyszło ok 20 pierogów. Smaku pierogom dodaje podsmażenie ich na patelni jak już ostygną i chcemy je podać na gorąco.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Składniki na ciasto zalewamy gorącą, właściwie wrzącą wodą i mieszamy. Na początku łyżką aby się nie poparzyć. Następnie ugniatamy ciasto do konsystencji miękkiej plasteliny. W razie potrzeby należy dodać łyżkę oleju i/lub trochę wody.

Ważne! Ciasto pakujemy do woreczka foliowego i odstawiamy na 20 - 30 minut aby odpoczęło i stało się elastyczne. Tuż po wyrobieniu jest bardzo kruche i trudno ulepić pierogi.

**KROK 2:** Borówki myjemy, osuszamy, obsypujemy gumą guar i sproszkowanymi daktylami, potrząsamy aby proszki oblepiły jagody.

**KROK 3:** Ciasto wyciągamy z woreczka.

Wałkujemy na cienki placek. Aby było łatwiej możemy wałkować ciasto między dwoma papierami do pieczenia. Ciasto nie przykleja się nam do wałka.

**KROK 4:** Wycinamy kółka i delikatnie wkładamy owoce i zlepimy brzegi ciasta. Dla ozdoby możemy przycisnąć brzegi delikatnie widelcem.

**KROK 5:** Pierogi wkładamy partiami do wrzącej, lekko osolonej wody i gotujemy na lekkim ogniu 5 minut.

**KROK 6:** Schłodzone mleczko kokosowe do ubijania ubijamy na sztywno. Nie trzeba słodzić - jest naturalnie słodkie. Wykładamy je na pierogi, posypujemy owocami i sproszkowanymi daktylami.

Smacznego !