Pierogi z mąki z ciecierzycy z jarmużem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

ciasto: -
mąka z ciecierzycy - 1 szklanka
mąka z manioku (tapioki) - 3 łyżka
sól himalajska - 1 szczypta
gorąca woda - 1/3 szklanka
farsz: -
jarmuż liście - 4 szt.
pomidory - 2 szt.
sól himalajska - 1 szczypta
pieprz ziołowy - 1 szczypta
orzechy nerkowca - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Wegańskie, bezglutenowe, a w dodatku z farszem na bazie jarmużu!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z jarmużu oddzielić liście od łodygi, następnie liście poszatkować drobniej i lekko obgotować.

KROK 2: Pomidory obrać ze skórki, odparować na patelni z dodatkiem soli, a pod koniec dodać jarmuż, po czym całość podsmażyć jeszcze przez kilka minut. Na koniec do całości dodać pokruszone drobno orzechy nerkowca.

KROK 3: Mąkę z ciecierzycy wymieszać z mąką z tapioki i solą. Dodać gorącą wodę i wyrobić dokładnie ciasto.

KROK 4: Na blacie (posypanym mąką z ciecierzycy) rozwałkować ciasto i wykroić koła. Na każde koło nałożyć farsz i zakleić (w razie potrzeby zwilżyć brzegi ciasta).

KROK 5: Pierogi wrzucać do wrzącej wody i gotować do wypłynięcia.