




Sambousek warzywne

 _Olla_


Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

ciasto: mąka pszenna
pełnoziarnista - 400 g

ciasto: woda - 190 ml

ciasto: drożdże świeże - 20 g

ciasto: sól - 1/2 łyżeczka

ciasto: cukier trzcinowy - 1
łyżeczka

ciasto: oliwa z oliwek - 1 łyżka

cukinia - 1 szt.

bakłażan - 1 szt.

cebula czerwona - 1 szt.

seler naciowy - 2 kawałek

tofu - 200 g

sól, pieprz, kminek - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciasto:

Z drożdży, wody, cukru i 2 łyżek mąki robię zaczyn, odstawiam na 15 min. W misce łączę, mąkę, sól, olej i dodaje zaczyn-wyrabiam elastyczne ciasto, nie było potrzeby podsypywania go mąką.

Wkładam z powrotem do miski, przykrywam ściereczką i odstawiam w ciepłe miejsce na 30 minut do wyrośnięcia.

KROK 2: Farsz:

Warzywa kroję na bardzo drobną kosteczkę, podsmażam na oliwie cebulę, dorzucam resztę warzyw i smażę do miękkości (ok 5-7 min). Studzę

Do warzyw dodaję przyprawy i pokrojone na kawałki tofu, dokładnie mieszam

KROK 3: Ciasto wałkuję dość cienko i wycinam kółka, na każde nakładam łyżeczkę farszu i sklejam w formę pierożka.

Układam na blasze, smaruję jajkiem i posypuję ziarenkami.

Piekę w nagrzanym piekarniku 200°C ok 15 minut (do ładnego zrumienienia)