



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Bezglutenowe pierogi ruskie z mąką gryczaną

Ciasto pierogowe

- 200 g mąki gryczanej + do podsypiania
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- ½ łyżeczki soli
- 250 ml wrzątku

Farsz

- 0,5 kg ziemniaków
- 200 g białego sera
- 1 duża cebula
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól
- pieprz



PRZEPIS NA OK. 45 PIEROGÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Nabiał

Jeśli nie lubisz smaku mąki gryczanej możesz zrobić ciasto z miksru pierogowego, tak jak w przepisie na pierogi z kapustą i grzybami.

Farsz

1. Ziemniaki obierz i ugotuj do miękkości w osolonym wrzątku. **2.** Ugotowane oddcedź i przeciśnij przez praskę lub dokładnie utłucz tłuczkiem (nie mogą mieć grudek). Odstaw do całkowitego wystudzenia. **3.** Tymczasem pokrój cebulkę w kostkę i podsmaż na 1 łyżce oleju na rumiano. Dodaj do ziemniaków. **4.** Ser rozdrobnij widelcem i dodaj do ostudzonych(!) ziemniaków. Dopraw porządnie solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszaj.

Ciasto na bezglutenowe pierogi

1. Mąki wymieszaj i wysyp na blat lub stolnicę (jeśli posiadasz tylko drewnianą stolnicę, na której wyrabiasz ciasta zawierające gluten, użyj czystego blatu, żeby uniknąć zanieczyszczenia) dodaj sól i wymieszaj. **2.** W mące zrób wgłębienie i stopniowo dodawaj wrzątku, zagarniając mąkę do środka nożem. Na koniec dodaj olej. **3.** Zaczynj wyrabiać ciasto rękami, aż będzie miękkie i elastyczne. Jeśli ciasto będzie za suche dodaj odrobinę wody. **4.** Nastaw wodę w wysokim garnku. **5.** Ciasto podziel na kilka części i rozwałkuj na grubość ok. 2 mm, podsypując niewielką ilością mąki gryczanej.



6. Szklanką wycinaj kółka, łyżką nakładaj farsz i zlepiaj brzegi pierogów. 7. Gotuj w osolonym wrzątku do miękkości ok. 1 minutę od wypłynięcia. 8. Ugotowane pierogi możesz podawać od razu, z kleksem śmietany lub roztopioną łyżeczką masła albo podsmażone na odrobinie oleju.