



serce **na nowo**

**Pierogi z kapustą i grzybami to danie,  
którego nie może zabraknąć na zimowym stole.**

## Orkiszowe pierogi z kapustą i grzybami

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (5 porcji):

Farsz:

- kapusta kiszona – 500 g
  - grzyby (suszone) – 30 g
  - cebula – 100 g
  - liść laurowy – 1 g
  - ziele angielskie – 2 g
  - kminek (mielony) – 1 g
  - sól himalajska – 1 g
  - pieprz czarny (mielony) – 1 g
  - masło klarowane – 10 g
  - oliwa z oliwek – 10 g
- Ciasto:
- mąka orkiszowa, jasna – 400 g
  - ciepła woda – 220 ml
  - oliwa z oliwek – 5 g
  - sól himalajska – 1 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie farszu:

1. Kapustę, listki laurowe oraz ziele, gotuj na małym ogniu przez 1,5 godziny, aż zmięknie.
2. Grzyby zalej wrzątkiem, następnie gotuj około 40 minut na małym ogniu.
3. Ugotowaną kapustę porządnie odcisnij i drobno posiekaj (listki i ziele wyrzuć).
4. Ugotowane grzyby odcedź i drobno posiekaj.
5. Cebulę pokrój w kosteczkę i podsmaż na maśle, następnie połącz z kapustą i grzybami oraz oliwą i dopraw do smaku solą, pieprzem i kminem.
6. Farsz odstaw do całkowitego ostygnięcia.

Przygotowanie ciasta:

1. Do mąki dodaj bardzo ciepłą wodę (ale nie gorącą), odrobinę oliwy i zagnieć ciasto.
2. Przygotowane ciasto rozwałkuj cienko na stolnicy posypanej mąką.
3. Szklanką wykrój okręgi, nałóż farsz i dokładnie zlepij.
4. Gotowe pierogi gotuj przez około 3 minuty od momentu wypłynięcia.



**Wartość odżywcza 1 porcji: 332 kcal, 5 g tłuszczu, 54 g węglowodanów, 13 g białka**

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.