



PIEROGI Z MNISZKA

1 pieróg = 66 kcal, b = 3 g, t = 1 g, w = 10 g, bł. = 1 g

Do wykonania pierogów będzie Ci potrzebna:

(ok. 40 pierogów)

FARSZ

- ½ kg młodych liści mniszka lekarskiego
- ½ kg tofu
- ½ szklanki soku z kiszonych ogórków
- sól kamienna
- 3 ząbki czosnku
- pieprz naturalny
- gałka muszkatołowa

CIASTO

- ½ kg mąki
- około 1 szklanki ciepłej wody
- sól kamienna

Przygotowanie jest bajecznie proste:

FARSZ

- listki mniszka dobrze wypłucz, zalej wrzątkiem, odcedź, poszatkuj i zblanszuj
- tofu rozgnieć i wymieszaj z sokiem z ogórków
- do tofu dodaj zblanszowane liście mniszka i dokładnie wymieszaj
- następnie dodaj rozgnieciony z solą czosnek, pieprz, odrobinę gałki muszkatołowej

CIASTO

- mąkę wsyp do miski, zrób zagłębienie, wlej w nie niepełną szklankę ciepłej wody oraz dodaj sól
- dobrze wyrób ciasto, aż stanie się elastyczne
- ciasto rozwałkuj, wycinaj kubkiem krążki i nadziewaj łyżką farszu
- pierogi gotuj kilka minut we wrzącej, osolonej wodzie z łyżką oliwy z oliwek

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>

