

## Pełnoziarniste pierogi z farszem brokułowo - serowym



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

### SKŁADNIKI NA CIASTO

mąka pełnoziarnista	450 g
woda ciepła	270 ml
oliwa	2 łyżki
sól do smaku	

### SKŁADNIKI NA FARSZ

różyczki brokuła	450 g
ser biały	250 g (półtusty)
cebula biała	1 duża szt.
czosnek	2 ząbki
oregano	2 łyżeczki
Pieprz czarny Prymat w młynku	
sól do smaku	
oliwa	

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

KROK 1 Propozycja na zdrowe, smaczne i bardzo pożywne pierożki, przygotowane z mąki z pełnego przemiału, które wypełnia aromatyczny farsz brokułowo - serowy.

#### PRZYGOTOWANIE:

Na początku przygotowujemy CIASTO:

Mąkę pełnoziarnistą zagniatamy z dosyć ciepłą wodą z dodatkiem oliwy z oliwek i odrobiną soli.

Dobrze wyrobione ciasto przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy na około 30 minut, aby "odpoczęło".

KROK 2 Następnie przygotowujemy FARSZ:

Brokuł dzielimy na różyczki i gotujemy je w osolonej oraz delikatnie posłodzonej wodzie.

Cebulkę kroimy w drobną kostkę i szklimy ją na odrobinie oliwy z oliwek.

Brokuł i cebulkę studzimy.

Ostudzone różyczki brokuła miksujemy za pomocą blendera wraz z 2 ząbkami czosnku na gładką masę, a następnie dodajemy do niej zeszkloną cebulkę, rozgnieciony widelcem ser biały, 2 łyżeczki oregano oraz doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Wszystkie składniki farszu dokładnie mieszamy i wstawiamy na chwilę do lodówki dla odpowiedniego przejścia smaków i aromatów.

KROK 3 Ciasto rozwałkowujemy na grubość około 2 mm, podsypując je delikatnie mąką, a następnie wycinamy kształty za pomocą szklanki, na których układamy porcje farszu.

KROK 4 Następnie zalepiamy pierożki i układamy je na lnianej ściereczce.

KROK 5 Gotowe pierożki wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy je 2 - 3 minuty od momentu wypłynięcia.

Pierożki podajemy z ulubioną okrasą. Całość świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym lub kleksem gęstej śmietany.

Życzę smacznego! :)