Bezglutenowe pierogi ruskie (bez mleka, jajek, ziemniaków)

Chyba już nikogo nie dziwi, że nasze przepisy są inne niż wszystkie. Zawsze staramy się, aby ci, którzy, nie mogą spożywać pewnych produktów, mogli w naszych przepisach odnaleźć ciekawe alternatywy i znów jeść coś, co swoim smakiem choć trochę będzie przypominał oryginał. Tym razem zrobiliśmy bezglutenowe pierogi ruskie bez sera i ziemniaków. Funkcję wspomnianego farszu spełnia tutaj tofu i kasza jaglana.

Składniki na bezglutenowe pierogi ruskie:

Składniki na ciasto (na około 35 pierogów):

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka wrzącej wody
- mąka ryżowa do podsypywania

Składniki nadzienia:

- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki wody
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oleju
- 100 g tofu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz czarny

- majeranek

Przygotowanie bezglutenowych pierogów ruskich:

Przygotowanie nadzienia:
Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sicie, aż woda będzie czysta, a następnie odsączyć. W garnku, w którym będziemy gotować kaszę, podsmażyć na oleju pokrojoną cebulę i czosnek. Następnie wlać podaną ilość wody, kaszę, trochę soli i gotować na małym ogniu do miękkości. Gorącą kaszę zmiksować z pokrojonym tofu, dodać przyprawy i odstawić, żeby masa ostygła.

Przygotowanie ciasta:
Mąki i sól wymieszać w misce, wysypać na stolnicę, zrobić dołek, w który stopniowo trzeba wlewać wrzątek, mieszając wszystko nożem, a następnie dodać olej. Można także zrobić ciasto w misce, a później przełożyć na stolnicę. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Jeśli się przykleja, podsypywać mąką ryżową. Ciasto rozwałkować, ale nie za cienko. Szklanką wykrawać pierogi, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę z dodatkiem oleju, żeby się nie sklejały po wyjęciu z wody. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Pierogi można odgrzewać na patelni.
Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów

- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej



Bezglutenowe pierogi ruskie



Bezglutenowe pierogi ruskie