

# Pierogi z batatami, marchewką i szczypiorkiem

Czas ogółem **110 min** 60 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania **30 min** Czas odpoczywania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**4169.4 kJ / 992.4 kcal**

Tłuszcz: **33,4 g** Białko: **27,5 g**  
Węglowodany: **138,9 g**

## SKŁADNIKI

6 porcj(e/i)

Na farsz:

**500 g** batatów  
**400 g** ricotty  
**1** cytryna  
**6 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman  
**3 łyżki** oleju rzepakowego

Na ciasto na pierogi:

**500 g** mąki  
**300 ml** gorącej wody  
**50 ml** oleju lub masła  
**0,5 łyżeczka** soli

Na marchewkę i szczypiorek:

**30 g** szczypiorku  
**1 pęczek** marchewki z natką  
**2 łyżki** oleju rzepakowego  
**1 łyżka** miodu  
**5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman  
**1 szczypta** grubo mielonego pieprzu

## PRZYGOTOWANIE

Krok 1

**500 g** batatów - **400 g** ricotty - **1** cytryna - **6 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **3 łyżki** oleju rzepakowego  
Bataty obierz i zetrzyj na grubej tarce.  
Rozgrzej oliwę w rondlu. Smaż bataty, aż powstanie masa o kremowej konsystencji.  
Umyj i osusz cytrynę.  
Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z cytryny.  
Wyciśnij nadmiar wody z ricotty za pomocą ściereczki. Wymieszaj ricottę z sosem sojowym Kikkoman oraz skórką i sokiem z cytryny.  
Wymieszaj bataty z mieszanką ricotty. Pozostaw do ostygnięcia.

Krok 2

**500 g** mąki - **300 ml** gorącej wody - **50 ml** oleju lub masła - **0,5 łyżeczka** soli  
Zagnieć składniki na ciasto. Ciasto zawiń w folię spożywczą i odstaw na 30 minut.  
Ciasto będzie dość zbite, dlatego rozwałkuj je, w razie potrzeby podsypuj odrobiną mąki.  
Szlanką o średnicy około 7 cm wytnij z ciasta krążki. Powinno powstać około 50 krążków.  
Umieść 6 krążków na czystej powierzchni i posmaruj niewielką ilością wody.  
Na środek każdego krążka nałóż łyżkę nadzienia.  
Złóż, tworząc półokrąg.  
Zaczynając od środka, dociśnij do siebie krawędzie, aby je zlepzić.  
Staraj się unikać zamykania powietrza wewnątrz pierogów, żeby nie popękały podczas gotowania.

Krok 3

**30 g** szczypiorku - **1 pęczek** marchewki z natką - **2**

**łyżki** oleju rzepakowego - **1 łyżka** miodu - **1 szczypta** grubo mielonego pieprzu - **5 łyżki**

Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Zagotuj około 2,5 l dobrze osolonej wody.

Gotuj pierogów partiami po około 5 minut.

Umyj, osusz i posiekaj szczypiorek.

Usuń natki marchewki. Część z nich włóż do wody.

Drobne listki odłóż na później do dekoracji.

Marchewki umyj, obierz i przekrój wzdłuż na pół.

Podsmaż na patelni na oleju rzepakowym.

Zmniejsz ogień, kiedy marchewki są wciąż jędrne i mają intensywny kolor. Zdeglasuj niewielką ilością wody.

Polej miodem i sosem sojowym Kikkoman.

Dopraw pieprzem i szczypiorkiem.

#### **Krok 4**

Gotowe pierogi podawaj z marchewką i przybraniem z natki.