KIKKOMAN

Wege pierogi z batatami

Czas ogółem **37 min** **30 min** Czas przygotowania **7 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4.418 kJ / 1.056 kcal

Tłuszcz: **48 g** Białko: **26 g**
Węglowodany: **131 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Pierogi:

200 g	mąki pszennej
0,33 łyżeczki	soli
1	żółtko
15 g	roztopionego masła
100 ml	gorącej wody

Farsz:

180 g	czerwonej cebuli
3 łyżki	oleju rzepakowego
2 łyżeczki	miodu
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
350 g	batatów, ugotowanych i rozgniecionych
100 g	sera feta, pokruszonego
1	ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
0,5 łyżeczki	świeżo zmielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki	suszonego majeranku
0,5 łyżeczki	suszonego tymianku

Dodatkowo:

20 g	orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g mąki pszennej - **0,33 łyżeczki** soli - **1** żółtko - **15 g** roztopionego masła - **100 ml** gorącej wody
Wsyp mąkę do miski. Dodaj sól, żółtko, roztopione masło i gorącą wodę. Wymieszaj widelcem, a następnie zagniataj, aż powstanie gładkie i elastyczne ciasto. Przykryj miskę ściereczką i odstaw ciasto do wyrośnięcia. W międzyczasie przygotuj farsz.

Krok 2

180 g czerwonej cebuli - **3 łyżki** oleju rzepakowego - **2 łyżeczki** miodu - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **350 g** batatów, ugotowanych i rozgniecionych - **100 g** sera feta, pokruszonego - **1** ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę - **0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego czarnego pieprzu - **0,5 łyżeczki** suszonego majeranku - **0,5 łyżeczki** suszonego tymianku
Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na rozgrzanym oleju. Dodaj miód i 1½ łyżki Sosu sojowego Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Smaż, aż cebula się skarmelizuje. Dodaj połowę mieszanki do batatów, a następnie dodaj też fetę, czosnek, pieprz, majeranek, tymianek i pozostałe 1½ łyżki Sosu sojowego Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Dobrze wymieszaj.

Krok 3

1 łyżeczka soli
Rozwałkuj ciasto i wytnij kółka szklanką. Nałóż po łyżce farszu na środek każdego kółka, złóż w półksiężyc i zlep brzegi, aby je skleić. Gotuj pierogi w osolonej wodzie przez 4 minuty od momentu,

kiedy wypłyną na powierzchnię.

Krok 4

20 g orzechów włoskich

Orzechy włoskie upraż na suchej patelni, ostudź, a następnie posiekaj. Pierogi podawaj z mieszanką cebulową z kroku 2 i posypką z orzechów włoskich.