

## Gryczane pierogi z truskawkami (bezglutenowe)



→ Dziś na obiad przygotowałam zupę pomidorową z makaronem, ale nie miałam na nią ochoty... Widząc w warzywniaku (owocniaku?!) polskie truskawki, przyszedł mi do głowy genialny pomysł... Pierogi! A że ostatnio staram się unikać mąki pszennej (tak tak, niedzielny murzynek się nie liczy ;>), szybko przeczesiałam internet w poszukiwaniu przepisu na pierogowe ciasto bezglutenowe z łatwo dostępnych składników. I oto są! Pierogi gryczano-ziemniaczane. Jak na pierwszy raz, wyszły całkiem niezłe! Widząc strukturę ciasta po zagnieceniu, zrezygnowałam z wałkowania (masa się mocno lepi). Zamiast tego, odrywałam kawałeczki ciasta i w dłoniach formowałam koła, by po włożeniu kawałka truskawki, skleić je w pieroga. Ciasto lekko się rozrywa, więc trzeba być ostrożnym, ale komplementy usłyszane od 3,5 latki zrekompensowały te niedogodności :) Córeczka nazwała je najlepszymi "pelodami" na świecie, a na dowód tego zjadła całą porcję (7 sztuk!). Polecam :)

### **Składniki (na 14 sztuk - 2 porcje):**

100 g kaszy gryczanej zmielonej na mąkę (lub mąki gryczanej)

50 g mąki ziemniaczanej

125 ml wrzątku

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---

1 łyżka oliwy z oliwek/oleju

Dodatkowo:

100 g truskawek

2 łyżki syropu klonowego

### Wykonanie:

Mąki połączyć w misce, zalać wrzątkiem i wymieszać łyżką. Po chwili - gdy Wasze ręce poradzą sobie z ciepłem masy - wyrobić ręcznie ciasto, pod koniec dodając oliwę.

Z masy odrywać kawałki ciasta, formować z nich koła, nadziewać pokrojonymi truskawkami sklejać w pieroga. Kłaść na wrzątek i gotować około 2 minuty od wypłynięcia. Podawać z syropem klonowym i truskawkami/jogurtem/śmietaną - jak kto lubi :)

I gotowe! :)



## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

Pierogi z truskawkami	z mąki pszennej	z mąki gryczanej	norma
białko	12,67%	12,00%	60 g
tłuszcze	9,40%	10,48%	67 g
węglowodany	20,47%	19,03%	340 g
wartość energetyczna	18,40%	17,55%	2000 kcal
błonnik	15,00%	19,40%	25 g
sód	0,13%	0,33%	1500 mg
potas	4,47%	7,94%	4700 mg
wapń	3,80%	5,60%	1000 mg
<b>fosfor</b>	<b>10,57%</b>	<b>38,14%</b>	<b>700 mg</b>
<b>magnez</b>	<b>5,48%</b>	<b>39,68%</b>	<b>310 mg</b>
żelazo	8,50%	12,67%	18 mg
<b>cynk</b>	<b>6,88%</b>	<b>25,38%</b>	<b>8 mg</b>
<b>miedź</b>	<b>20,00%</b>	<b>34,44%</b>	<b>0,9 mg</b>
witamina A	3,14%	0,29%	700 µg
witamina D	0,00%	0,00%	5 mg
witamina E	22,00%	10,88%	8 mg
<b>witamina B1</b>	<b>10,00%</b>	<b>28,18%</b>	<b>1,1 mg</b>
<b>witamina B2</b>	<b>9,09%</b>	<b>22,73%</b>	<b>1,1 mg</b>
niacyna	4,00%	8,93%	14 mg
witamina B12	0,00%	0,00%	2,4 mg
kwas foliowy	14,08%	8,83%	400 µg
witamina C	84,53%	84,93%	75 mg

Tabela ukazująca % dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze dla kobiety przed 30 rokiem życia, o niewielkiej aktywności fizycznej, ważącej około 65 kg

Jeszcze spojrzenie na zestawienie tabelaryczne. W wersji standardowej uwzględniłam mąkę pszenną, olej, cukier i truskawki w ilości odpowiadającej mieszance mąk, oliwie, syropowi klonowemu i - rzecz jasna - truskawek z przepisu na gryczane pierogi :)

Warto zwrócić uwagę przede wszystkim na zawartość magnezu, fosforu i miedzi. Uzupełnianie tych mikrośladników ważne jest przede wszystkim u osób odczuwających między innymi osłabienie, apatię, depresję (niedobór magnezu), czy też nadmiernie spożywają alkohol (niedobór fosforu). Jedna porcja gryczanych pierogów, to ponad 1/3 dziennego zapotrzebowania na wymienione powyżej składniki.

Dodatkowo ponad 20% witaminy B<sub>1</sub>, cynku i witaminy B<sub>2</sub>; do tego całkiem sporo błonnika. I to wszystko zamknięte w kilku pierogach miłych dla podniebienia... Dla skrupulatnych dodam, że jedna porcja (7 pierogów), to około 350 kcal. Jakies pytania? (:

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---



*źródło inspiracji: <http://bezokruszka.pl/>*