



całość (4 porcje) 1371 kcal  
1 porcja 343 kcal

## Świąteczne pierogi z soczewicą podane na kapuście z grzybami

### Składniki:

3 sztuki cebuli  
200 g mąki pełnoziarnistej  
260 g pieczarek surowych  
15 g borowików suszonych  
łyżeczka pieprzu czarnego mielonego  
80 g nasion soczewicy  
łyżeczka soli  
1/3 szklanki wody  
400 g kapusty kiszanej  
2 łyżki oliwy z oliwek

### Sposób przygotowania:

Soczewicę moczyć przez kilka godzin, ugotować. Jedną cebulę pokroić w kostkę, pieczarki zetrzeć na tarce i dusić na patelni do miękkości. Wszystkie składniki wymieszać z ugotowaną soczewicą i przyprawić. Do miski wsypać mąkę z solą i wlać gorącą wodę, jednocześnie mieszając mąkę łyżką. Kiedy mąka połączy się lekko z wodą, to wyrobić ciasto. Wyrobite ciasto bardzo cienko rozwałkować na około 2 mm. Za pomocą szklanki wycinać kółka w cieście. Na każde kółko leżące na stolnicy nałożyć farsz z soczewicy i skleić brzeg, formując kształt pieroga. Gotowe pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować, aż wypłyną na wierzch. Borowiki namoczyć najlepiej na noc lub kilka godzin przed gotowaniem. Po tym czasie grzyby zagotować, po ostudzeniu drobno pokroić. Kapustę należy przepłukać i również pokroić. Zalać wodą z grzybów, dodać borowiki i gotować do miękkości. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać do kapusty i wymieszać. Podawać razem z pierogami.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW