

Paszteciki z pieczarkami

(6)

50 minut + | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

389 kcal / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
136.28 kcal	**4.79** g	**20.49** g	**4.67** g	**1.95** g	**6.81** %
6.81%	9.58%	7.59%	6.67%	7.8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mąka pszenna, typ 500 - 260g (2 szklanki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 20g (4 łyżeczki)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 30g
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Pieczarki - 500g (25 sztuk)
- Cebula - 150g (1 ¾ sztuki)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 20g (4 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypt)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)

Sposób przyrządzenia

Ciasto:

KROK 1: Śmietanę wymieszaj z drożdżami i cukrem - aż do rozpuszczenia się drożdży. Mąkę przesiej i posiekaj z margaryną. Dodaj do tego sól i śmietanę z drożdżami.

KROK 2: Wyrób dokładnie ciasto, aż będzie gładkie i lśniące. Odstaw pod przykryciem na 30 minut do wyrośnięcia.

Farsz:

KROK 1: Pieczarki obierz ze skórki, dokładnie umyj i zetrzyj na grubej tarce. Cebulę pokrój w kosteczkę. Na dużej patelni rozpuść margarynę i zeszklić na niej cebulę, następnie dodaj utarte pieczarki i smaż dalej aż do odparowania wody. Dopraw do smakusolą i pieprzem. Odstaw do przestudzenia .

KROK 2: Ciasto podziel na kilka mniejszych części, z każdej części uformuj wałeczek, który należy rozwałkować na długi prostokąt. Na środku prostokąta, na całej jego długości, ułóż farsz. Jeden brzeg ciasta załóż za farszem i dociśnij. Zroluj go do drugiego brzegu ciasta. Powstały wałek lekko spłaszcz i pokrój na ukos tak, jak kroi się kopytka.

KROK 3: Ulepione paszteciki ułóż na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, posmaruj wierzch roztrzepanym jajkiem i posyp np. czarnuszką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. przez około 25 minut - do zrumienienia.

*Paszteciki z pieczarkami to świetna przystawka na imprezę, ale także idealny dodatek do czystego barszczu czerwonego. Można dowolnie zmieniać nadzienie, dzięki czemu paszteciki za każdym razem będą smakowały inaczej. Pomysłów jest wiele. Można sporządzić je z nadzieniem szpinakowym, mięsnym, kapustno-grzybowym lub warzywnym. W zależności od upodobań, do posypania można użyć zamiast czarnuszki także zioła suszone, sezam lub mak.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

