

Pirogger

- inspireret af mariaskytte.dk

Ingredienser	
Dej (alm.)	Fyld
4 dl vand	2 løg
25 gr økologisk gær	2 fed hvidløg
1 tsk salt	1 porre
½ dl olie	1 rød peber
2 spsk chiafrø	2 gulerødder
200 gr fuldkornsmel	2 kartofler
2-300 gr hvedemel	1 squash
	2 tsk salt
	friskkværnet peber
	1 spsk balsamico
	1 tsk sød paprika
	1 tsk røget paprika
	1 tsk knust spidskommen
	1 lille dåse tomatpuré

Ingredienser – glutenfri dej
4 dl vand
25 gr økologisk gær
1 tsk salt
½ dl olie
2 spsk loppefrøskaller (HUSK)
2 spsk chiafrø
4-500 gr. glutenfrit mel – en blanding af fx majs, ris, sorghum, boghvede, kartoffel, havre, hirse...

Velbekomme!

Fremgangsmåde:

Gæren opløses i vandet og ingredienserne blandes i. Dejen æltes godt med en solid træslev.

Skålen med dejen stilles lunt i ca. en time.

Løg, hvidløg og porre hakkes og snittes – svitses i lidt olie i en gryde. Peberen skæres i små tern og squash, gulerødder og kartofler rives. Alle grøntsager kommes i gryden, ligeså krydderierne, og det simrer ved svag varme i ca. 30 min., til konsistensen er tilpas fast.

Dejen æltes igennem og deles i 18 lige store stykker, der rulles fladt ud. På hvert stykke kommes ca. en spsk. fyld, piroggen lukkes til så den ligner en halvcirkel og kanten 'sikres' med en gaffel, så fyldet ikke siver ud under bagningen.

Piroggerne lægges på bagepapir og pensles med plantedrik.

Piroggerne bages ved 200 grader varmluft i 10-12 minutter til de er brune og lækre – og til det lyder hult, når du banker på undersiden.

Tip:

- Chiafrø anvendes dels for sin evne til at binde de øvrige ingredienser sammen, dels pga. det meget høje indhold af protein, calcium og magnesium.
- Piroggerne er gode i madpakker såvel som ved middagsbordet, evt. sammen med tzatziki.
- Kan fryses – bages da ikke helt færdige.

