

## Fyll en smarrig pirog

Smartaste utflyktsmaten som du kan frysa in. Här är tolv tips på goda fyllningar.

### 12 Recept

---



Foto: Ulrika Pousette

### Mexikanska empanadas

#### Ingredienser 4 personer

1 st	maizena pajmix, förp (225 g)
1 st	lök, gul
1 st	päron
200 g	potatis, kokt kall
150 g	kyckling, kall grillad
2 msk	olivolja
3 msk	tacokrydda, (påse)

#### Tillbehör:

1 påse	sallad, blandad (150 g)
--------	-------------------------

### Tillagning

---

Mexikanska empanadas är matiga, stora piroger som lätt blir både barnens och de vuxnas favoriter!

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och hacka löken. Kärna ur och skär päronet i små bitar. Mosa potatisen med en gaffel. Skär kycklingen i smala strimlor.
2. Fräs lök och päron i olja 2-3 min. Blanda det frästa med potatis och kyckling. Smaka av med tacokrydda och låt kallna.
3. Gör degen enligt anvisning på förpackningen. Ta upp den på mjölad arbetsbänk och dela den i 4 bitar. Rulla bitarna till bullar och kavla ut dem till rundlar, ca 15 cm i diameter. Fördela fyllningen på rundlarna. Spara en kant (ca 2 cm). Nyp ihop kanterna noga och lägg pirogerna på en plåt med bakplåtspapper.
4. Pensla pirogerna med kallt vatten. Grädda mitt i ugnen ca 15 min tills de är gyllenbruna. Låt svalna på galler utan bakduk. Servera med sallad.



Foto: Michael Förster

## **Salami- och fetaostpirog med tomatsallad**

Ingredienser 4 personer

1 st	påse pizza/scones-mix
100 g	skivad salami
300 g	fetaost, örtmarinerad, tärnad
1 krm	svartpeppar

### **Tomatsallad**

6 st	mogna tomater
2 msk	örtolja från fetaosten
2 msk	balsamvinäger
0,5 tsk	gourmetsalt
2 krm	svartpeppar
1 dl	svarta oliver
0,5 st	basilika, blad från kruka

## **Tillagning**

Nybakade piroger går snabbt att tillaga av färdig mix. De går också utmärkt att frysas och tina i korgen på väg till picknicken.

Ett glas kallt rosévin förhöjer sommarkänslan.

1. Piroger: Sätt ugnen på 250°. Blanda samman degen enligt anvisningarna på förpackningen till pizzadeg. Kavla ut till 4 rundlar ca 20 cm i diameter.
2. Strimla salamin. Låt oljan rinna av från osten och spara den till dressing. Lägg salamistrimlor, fetaost och svartpeppar i en sträng på mitten av degen, från ena sidan till den andra.
3. Nyp ihop varje degplatta som till en calzonepizza och lägg dem på en plåt täckt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 8 min.
4. Tomatsallad: Skiva tomaterna och lägg dem i en form eller skål. Blanda örtolja och balsamvinäger och droppa det över tomaterna. Strö över salt, svartpeppar, oliver och basilika.
5. Servera pirogerna ljumma eller kalla till tomatsalladen.



Foto: Ulf Svensson

## Köttfärspiroger

Ingredienser 8 st

---

0,5 st	deg, sats
300 g	nötfärs
0,5 msk	olivolja
1 st	gul lök
1 st	vitlösklyfta
0,75 tsk	salt
1 tsk	spiskummin
1 tsk	chilipulver
1 msk	tomatpuré
1 dl	vatten
0,5 msk	maizena majsstärkelse
1 dl	kokt ris
1 dl	majskorn

## Tillagning

---

Här är kryddningen lik den i taco kryddmix. Det går mycket bra att ersätta kryddorna och majsstärkelsen med en halv påse kryddmix. Helvegetarisk blir den om du byter ut köttfärsen mot lika mycket quornfärs.

### Grundrecept för degen:

25 g	jäst
50 g	smör
2,5 dl	mjök
1 tsk	strösocker
1 tsk	salt
6 dl	vetemjöl

För att få mer fiberrika piroger kan 1 dl av vetemjölet ersättas med 1/2 dl vetekli och 1 dl grovt rågmjöl, använd då den mindre mängden vetemjöl.

1. Smula jästen i en bunke. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölken och värm till fingervarmt, 37°. Häll lite av degvätskan över jästen och rör tills den löst sig. Tillsätt socker, salt och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen.
2. Arbeta degen smidig tills den släpper bunkens kanter. Låt degen jäsa övertäckt ca 40 min.
3. Sätt ugnen på 225°. Bryn färsen i olja. Hacka löken, pressa vitlöken och fräs den mjuk med färsen. Tillsätt salt, spiskummin, chilipulver och tomatpuré. Rör ut majsstärkelse i vattnet och tillsätt det till färsen. Låt sjuda några minuter tills vätskan kokar in. Tillsätt ris och majs.
4. Kavla ut degen till rundlar. Fördela färsen i en sträng i mitten och nyp ihop till en pirog.
5. Grädda mitt i ugnen ca 12 min.



Foto: Ulf Svensson

## Piroger med kyckling, bacon och svamp

### Ingredienser 12 piroger

2 st	kycklingfiléer
140 g	bacon
200 g	svamp, t ex skogschampinjoner
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, grovmald
2 dl	Lätt crème fraiche
1 tsk	soja
0,5 dl	bladpersilja, strimlad

### Pensling:

1 st	ägg
------	-----

### Garnering:

1,5 dl	ost, riven, lagrad, t ex västerbotten
--------	---------------------------------------

## Tillagning

Här kan du välja den svamp du tycker bäst om. Pirogerna passar bra att förbereda, frysa in och ha på lut i frysen.

1. Gör pirogdegen enligt grundreceptet. Skär kycklingfiléerna i tunna strimlor. Skär baconet i strimlor. Ansa och skär svampen i mindre bitar. Stek kyckling, bacon och svamp i en stekpanna under omrörning ca 5 min utan extra matfett. Krydda med salt och peppar och rör i lätt creme fraiche och soja. Låt puttra några min och låt sedan röran kallna.

2. Sätt ugnen på 225°. Ta upp degen på mjölad arbetsbänk och dela den i 12 bitar. Kavla ut degbitarna till kvadrater ca 12x12 cm. Lägg en klick fyllning som en sträng mitt på degen och rulla ihop till rullar. Nyp till ordentligt i kanterna och lägg rullarna med skarven nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med uppvispat ägg och strö över osten.

3. Grädda pirogerna mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna på galler. Pirogerna passar lika bra att servera varma som kalla.



Foto: Holger Edstöm

## Turkiska piroger

### Ingredienser 10 stycken

---

75 g	smör eller margarin
5 dl	mjök
25 g	jäst
1 tsk	salt
1 st	ägg
18 dl	vetemjöl special
1 st	vispat ägg, till pensling eventuellt lite sesamfrön

### Fyllning:

---

400 g	lammfärs
1 st	liten gul lök
2 st	vitlösklyftor
1 st	purjolök, liten olivolja
2 st	potatisar salt och svartpeppar
1 tsk	eventuellt malen kanel
1 tsk	paprikapulver

---

## Tillagning: Turkiska piroger

---

1. Smält matfettet i en kastrull, rör i mjölken och ljumma till fingervarmt. Smula ner jästen i en skål, rör ut jästen i den ljumma mjölken. Tillsätt salt och det vispade ägget.
2. Blanda i vetemjöl, lite i taget, och rör ihop till en smidig deg: knåda till sist med händerna. Strö på lite mjöl och ställ degen att jäsa under duk, cirka 30 minuter.
3. Skala och hacka löken, vitlöken och purjolöken. Fräs löken mjuk och glansig i olja, lägg i färsen och stek under omrörning; mosa färsen smulig med en trägaffel. Blanda i grovt rivna råpotatis och krydda med salt och peppar, paprikapulver och ev. lite kanel. Rör om och stek lök, färs och potatis ytterligare med en bottenskylla vatten. Låt det puttra 5–7 minuter tills potatisen mjuknat och vattnet ångat bort. Observera att fyllningen får inte vara för "våt"!
4. Sätt ugnen på 200 grader.
5. Dela degen i 10–12 delar. Rulla till bullar och kavla ut dem till cirklar. Fördela några msk fyllning tvärs över cirkeln, lyft upp cirkelns sidor över fyllningen och nyp ihop kanten på ovansidan, så att du får en kanotformad pirog. Nyp kanten i vågmönster.
6. Lägg pirogerna på bakplåts-papper på en plåt, låt dem jäsa 15 minuter och pensla dem med vispat ägg; strö eventuellt på lite sesamfrön. Grädda pirogerna mitt i ugnen cirka 25 minuter tills de är guldgula.



Foto: Ingvar Eriksson

## Storpirog med medelhavsgrönsaker

Ingredienser 4 personer

### Pajdeg

3 dl	vetemjöl
125 g	smör, kylskåpskallt
3 msk	vatten, iskallt

### Fyllning

150 g	aubergine
200 g	zucchini
1 st	rödlök
4 st	potatis, kokta, medelstora
2 msk	olivolja
0,75 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
10 st	cocktailtomater
8 st	köttbullar, gärna av lammfärs (kan uteslutas)
1 dl	ost, riven
3 msk	pesto, hemlagad eller på burk

### Tillagning

På tavernorna på ön Skiathos lagar man gärna crossover. Här smaksätts de grekiska grönsakerna med italiensk pesto! Kungsörnens färdiga pajdegsmix är ett bra alternativ om man har bråttom.

1. Pajdeg: Mät upp mjölet i en skål. Lägg i smöret, skuret i små bitar. Finfördela smöret i mjölet med en gaffel, fingertopparna eller i matberedare till en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Knåda degen lätt och forma den till en rundel. Slå inden i plastfilm och lägg den att vila svalt ca 30 min.
2. Fyllning: Ansa och skär aubergine och zucchini i bitar. Skala och skär löken i klyftor. Skala och tärna potatisen.
3. Hetta upp olja i en stekpanna. Snabbfräs zucchini, aubergine, lök och potatis under omrörning, 3–5 min. Krydda med salt och peppar. Blanda i tomater och köttbullar. Låt svalna och blanda i riven ost.
4. Sätt ugnen på 225°. Ta degen ur kylskåpet och kavla ut den på mjölat bakkbord, från mitten till kanterna, till en ca 3 mm tjock rundel, ca 30 cm i diameter. Lägg degen i en pajform. Lägg fyllningen i mitten av rundeln, ringla över peston och vik pajkanten över.
5. Grädda pirogen mitt i ugnen ca 25 min.



Foto: Agneta Thorsèn

## Piroger med kronärtskocka och paprika

### Ingredienser 48 piroger

---

25 g	jäst
100 g	smör
4 dl	mjök
1 dl	vatten
1 st	ägg
1 tsk	salt
1 msk	strösocker
13-14 dl	vetemjöl, (780-840 g)

### Fyllning:

---

1 burk	kronärtskockhjärtan, (290 g)
1 burk	grillad paprika i olja, (200 g)
0,5 msk	citronskal, rivet
0,5 dl	örtblandning, (se sid 25) (finns i vår databas)
100 g	fetaost
1 dl	ricottaost
1 tsk	strösocker
0,5 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald

### Pensling:

---

	vatten
1 st	ägg

**Tillagning: Piroger med kronärtskocka och paprika**

Ett ganska matigt tilltugg till fördrinken. Pirogerna kan göras flera veckor i förväg och förvaras i frysen

1. Finfördela jästen i en bunke. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölk och vatten och värm till 37°. Häll lite av vätskan över jästen och rör om så att den löser sig. Tillsätt resten av vätskan, ägg, salt och socker.
2. Tillsätt mjölet, lite i taget, och blanda samman till en smidig deg. Spara lite mjöl till utbakningen. Knåda degen ca 5 min.
3. Låt degen jäsa till dubbel storlek under bakduk, ca 30 min.
4. Fyllning: Häll av kronärtskockor och paprika. Skär dem i små bitar. Blanda grönsakerna med citronskal och örter. Mosa ihop fetaost med ricotta och tillsätt grönsakshacket. Smaka av med socker, salt och peppar. Sätt ugnen på 225°.
5. Ta upp degen på mjölad arbetsbänk och dela den i 4 bitar. Forma till rullar och skär varje rulle i 12 bitar. Rulla bitarna till bullar. Låt bullarna vila 5-10 min innan de plattas eller kavlas ut till rundlar.
6. Lägg en klick fyllning på varje rundel. Pensla kanterna med lite vatten. Vik ihop degen och tryck till i kanten med en gaffel. Lägg pirogerna på plåtar med bakplåtspapper.
7. Pensla med uppvispat ägg. Grädda mitt i ugnen ca 12 min. Låt kallna på galler.



Foto: Ingvar Eriksson

## Pirog med kålfyllning

Ingredienser 8 personer

250 g rektangulär färdigkavlad smördeg, kyld

### FYLLNING

300-400 g vitkål, skuren i små tärningar

3 msk smör

1 tsk salt

3 st ägg, hårdkokta

### TILL PENSLING

1 st äggula

1 tsk vatten

1 msk ströbröd

## Tillagning

Låt den nygräddade pirogen vila 5-10 min, skär i portionsbitar och servera med en liten gaffel att äta med.

1. Fräs kålen mjuk i smöret på svag värme utan att den tar färg, ca 25 min. Smaka av med salt. Låt kallna.

2. Finhacka äggen. Blanda kål och ägg.

3. Sätt ugnen på 225°. Rulla ut degen på papperet på en plåt. Bred ut fyllningen på hälften av degen och vik över den andra halvan. Pensla kanterna med vatten och tryck ihop dem väl till ett tätt paket.

4. Pensla degen med äggulan blandat med vattnet, nagga pirogen, strö över ströbrödet och grädda mitt i ugnen 12-15 min.



Foto: Ulf Svensson

## Smördegspiroger med varm auberginesallad

### Ingredienser 40 piroger

1 st	rödlök
1 st	vitlösklyfta
410 g	svarta bönor, i burk
400 g	nötfärs
1 msk	olivolja
2 dl	persilja, grovhackad
1 tsk	salt
2 krm	svartpeppar
10 st	smördegspaltor, frysta
1 st	ägg, uppvispat

### Tillbehör:

ljummen auberginesallad och matlagingsyoghurt

### Tillagning

De här pirogerna är perfekta att göra många av och stoppa i frysen. Sedan har man hemmagjorda bake-off-piroger att bara stoppa in i ugnen när man kommer hem från jobbet. Vill man förbereda går det bra att göra det fram till punkt 3. Styckfrys dem på brickor och lägg dem sedan i plastpåsar i frysen så klibbar de inte ihop.

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Skölj börnorna och låt dem rinna av i ett durkslag. Fräs köttfärsen i olja. Häll över i en bunke och tillsätt lök, vitlök, bönor och persilja. Salta och peppra, låt svalna.

2. Sätt ugnen på 200°. Kavla ut varje smördegspaltta till ca 20x20 cm och dela den i 4 delar. Fördela ca 2 msk köttfärsröra på varje bit och vik ihop till trekanter. Nyp ihop dem ordentligt i kanterna.

3. Pensla pirogerna med uppvispat ägg och grädda dem mitten av ugnen 15-20 min. Servera med ljummen auberginesallad och en klick matlagingsyoghurt.



Foto: Michael Förster

## Karelska piroger

### Ingredienser 12 piroger

2 dl	vatten, ljummet
1 tsk	salt
250 g	vetemjöl
250 g	rågmjöl

### Fyllning

500 g	risgrynsgröt
-------	--------------

### Bad

2 dl	vatten, kokande
------	-----------------

### Tillbehör

2 st	ägg, hårdkokta
50 g	smör, mjukt, gärna extrasaltat

## Tillagning

Dessa går utmärkt att frysa för att sedan värma i ugn.  
Vattenbadet med smör gör pirogerna ännu godare och lite mjukare.

1. Sätt ugnen på 275°. Vatten, salt och mjöl blandas och knådas till en smidig deg. Dela degen i 12 lika stora delar och kavla ut dem på mjölat bakkbord till tunna ovala plattor ca 18 cm långa.
2. Bred ut risgrynsgröt ca 2 cm in från kanterna. Vik upp degkanterna och nyp ihop dem runt om. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
3. Grädda dem i mitten av ugnen 10-15 min. Koka under tiden upp smör i vatten. Doppa pirogerna hastigt en och en i vattenbadet. Lägg dem att svalna på galler. Hacka äggen och blanda med smör. Servera pirogerna ljumma med äggsmöret.



Foto: Holger Edström

### Färsfylld storpirog

#### Ingredienser 2 stora

25 g	jäst
1 dl	vatten, ljummet
0,5 tsk	salt
150 g	smör, mjukt
2 st	ägg
6 dl	vetemjöl

#### Färsfyllning:

2 st	purjolökar, (400-500 g)
250 g	vitkålsklyfta, liten
400 g	köttfärs, eller 300 g quorn
2 msk	olivolja
2 tsk	curry
2 msk	vetemjöl
2 msk	soja
2 msk	honung, eller mango chutney
3 tsk	salt
1 krm	vitpeppar, nymald

#### Servering:

svampsås eller någon yoghurtsås, t ex tsatsiki

## Tillagning : Färsfylld storpirog

---

Pirogen kan göras i förväg och frysas in, men räkna då med att det tar tid att tina den. Annars går det bra att förbereda till hälften så att färsen görs klar dagen innan. Sedan görs degen och själva pirogen på dagen för festen och du kan servera den nygräddad! En pirog räcker till 6-8 på buffé.

1. Smula jästen i en bunke - använd gärna matberedare. Häll på vatten, låt jästen lösa sig och mixa ner salt, mjukt smör och ägg.
2. Tillsätt mjölet och kör snabbt ihop en ganska lös och mjuk deg. Degen blir spröd och briocheliknande. Täck över och jäs den 40 minuter.
3. Fyllningen: Strimla tunt eller hyvla vitkålen. Tvätta och finskiva purjolöken. Fräs det strimlade och låt det mjukna i olja i en rymlig gryta över medelgod värme drygt 10 min. Bryn köttfärs eller quorn för sig i olja en stekpanna. Rör ner curry, mjöl, soja och honung. Blanda sedan färsfräset med grönsakerna, smaka av och låt svalna.
4. Värm ugnen till 200°. Dela degen i så många delar som du vill ha piroger. Kavla ut dem på lätt mjölat bänk till 20x30 cm och lägg lika delar av fyllningen på var och en och vik ihop till paket.
5. Lägg pirogerna på plåt med bakplåtspapper och jäs dem 10-15 min under duk.
6. Pensla eventuellt med uppvispat ägg och grädda ca 20 min - prova med sticka. Servera pirogen varm och låt var och en skära sig en bred skiva.

### Fryst pirog

Tinas 4-5 timmar eller över natt och värms inför serveringen i 170° ugn 20-30 min.



Foto: Holger Edström

## Empanadas de chili

Ingredienser 48 piroger

8 st smördegsplattor, djupfrysta

### Fyllning:

2 st kycklingfiléer, grillade  
 2 dl jasminris, kokt (0,75 dl okokt)  
 0,5 tsk salt  
 0,5 dl paprika & chili crème fraiche  
 2 st vitlöksklyftor, pressade  
 1 tsk chilipulver  
 1 krm cayennepeppar

### Att pensla med:

2 st äggulor

## Tillagning

Små läckra piroger med kyckling och chili. Pirogerna kan vara lite för starka för mindre barn, tag undan en del av fyllningen innan den kryddas med chilipulver och cayennepeppar och gör milda barnpiroger.

1. Sätt ugnen på 225°. Tina smördegsplattorna och kavla ut dem något till ca 14x21 cm. Dela varje smördegsplatta i 6 delar ca 7x7 cm.
2. Hacka och blanda fyllningen till pirogerna i en matberedare med kniv. Obs! Ta undan en del av fyllningen innan pepparn tillsätts om du vill göra barnpiroger.
3. Fördela fyllningen på smördegen och vik ihop till trekantiga piroger. Tryck ihop med en gaffel. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla pirogerna med äggula och grädda dem mitt i ugnen ca 10 minuter.