



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

Grundrecept för degen:

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

Tillagning: Köttfärspiroger

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.

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.