



DOMOWY ROSÓŁ Z KOŁDUNAMI LITEWSKIMI

Składniki:

- 500 g mięsa wołowego (szponder)
- 1 wiejska kura
- 1 biała cebula
- włoszczyzna
- sól
- pieprz czarny
- bezglutenowy sos sojowy
- 4 l zimnej wody
- natka pietruszki

Wykonanie:

- mięso umyć i włożyć do zimnej wody
- gotować na dużym ogniu i zdjąć „szumy”
- przypalić cebulę (na bezpośrednim ogniu)
- dodać włoszczyznę i przypaloną cebulę
- doprawić i gotować na małym ogniu około 3 godzin
- podawać z natką pietruszki i gotowaną marchewką pokrojoną w drobną kostkę

KOŁDUNY LITEWSKIE

Składniki (farsz):

- 200 g mielonego (na grubych oczkach) mięsa baraniego
- 200 g mielonego (na grubych oczkach) mięsa wieprzowego
- 100 g łoju
- 1 biała cebula pokrojona w kostkę i podsmażona
- 30 ml oleju
- sól
- pieprz czarny
- majeranek
- 10 ziaren rozdrobnionego w młóźnie ziela angielskiego
- 1 łyżka zmiksowanego czosnku lub zmiążdżonego czosnku

Składniki (ciasto):

- 1 kg mąki bezglutenowej *Mehl* firmy *Dr. Schär*
- 3 - 4 łyżki oleju
- 1 jajko
- sól
- cukier
- 250-300 ml wrzącej wody

Wykonanie farszu:

- mięso baranie i wieprzowe wymieszać z łojem i przesmażoną na oleju cebulą
- doprawić solą, pieprzem, majerankiem, zielem angielskim i czosnkiem
- mieszać, aż do uzyskania jednolitej masy i uformować małe kuleczki (aby masa nie kleiła się do rąk podczas formowania należy moczyć dłonie w zimnej wodzie)
- gotowe kuleczki ułożyć na talerzu

Wykonanie ciasta:

- do miski wsypać połowę mąki i zaparzyć wrzącą wodą mieszając drewnianą łyżką
- dodać olej, sól, cukier
- gdy ciasto lekko przestygnie dodać całe jajko i wyrobić na jednolitą masę
- przełożyć ciasto na stolnicę i wtlaczać pozostałą część mąki do ciasta zagarniając do środka
- uformować kulę, włożyć do woreczka foliowego i zostawić na kilka minut w lodówce
- rozwałkować ciasto na stolnicy i powycinać małe koła
- na każde koło nałożyć farsz z mięsa i przygotować pierogi (należy dokładnie pozlepić brzegi, aby podczas gotowania kołduny się nie rozpadły)
- pierożki gotować w osolonej wodzie z odrobiną oleju przez około 4-5 minut od momentu wypłynięcia
- przed wyciągnięciem wszystkich pierogów, warto wyciągnąć jednego pierożka i sprawdzić czy mięso się ugotowało

Przepis autorstwa Mistrza Kulinarnego Marcina Szukaja – Członka Zarządu EURO-TOQUES.

www.DietaBezglutenowa.pl