



### Pierogi brokułowo-ziemniaczane z ricottą i młodym jęczmieniem

Pomysł na pierogi brokułowo-ziemniaczane z ricottą i młodym jęczmieniem wpadł, bo musiał  Córca chciała lepić, więc zrobiłam farsz z tego co miałam w domu. Znów dodałam młody jęczmień, bo pasował mi kolorem  ale i smakiem (bo smak ten polubiłam), a dodatkowo to zdrowy produkt z linii superfood, więc uznałam, że warto (szczególnie, że pierogi nie są długo gotowane, a więc dużo wartości nie utraci). Ale nie – nie dodaję go teraz do wszystkiego  można go też w przepisie pominąć, bo farsz i tak będzie smaczny.

Te pierogi przywołują mi na myśl ruskie, bo są ziemniaki i jest ser. Ale z dodatkiem brokuła są nie tylko (w moim odczuciu) lepsze, ale też i zdrowsze. Brokuł za swe walory zdrowotne bywa określany jako “polskie superfood”. Oczywiście najwięcej wartości ma ugotowany na parze, ale warto przygotowywać z nim różne dania. Ja tak przemycam go Córce, bo ugotowanych różyczek czasem nie chce, a jak jest w czymś to chętnie je

Ciasto na pierogi zagniotłam z mąki pszennej od Młynomag i muszę przyznać, że było idealne! Super plastyczne, a pierogi dzięki tej mące są jasne (ze swojej, takiej z młyna, są szarawe).

---

### PIEROGI BROKUŁOWO-ZIEMNIACZANE Z RICOTTĄ I MŁODYM JĘCZMIENIEM

#### Składniki:

#### Ciasto:

3 szkl. mąki tortowej

1 łyżka oleju rzepakowego

woda ciepła ile zabierze (u mnie około 1/2 litra)

#### Farsz:

1 kg ugotowanych ziemniaków

1 brokuł

250g serka ricotta

1 łyżka młodego jęczmienia  
sól ziołowa do smaku  
świeżo mielony pieprz do smaku

Okrasa:

2 cebule  
2-3 łyżki oleju rzepakowego

**Sposób przygotowania:**

Farsz: Brokuł gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie, dodajemy do ugotowanych ziemniaków i rozgniatamy tłuczkiem. Otrzymane puree łączymy z rocittą, wsypujemy młody jęczmień i przyprawiamy do smaku.

Ciasto: mąkę przesiać, dodać olej rzepakowy i stopniowo dolewać wodę cały czas zagarniając i mieszając mąkę. "Kłuchy" z zawilgoconej mąki zagniatamy aż do uzyskania elastycznego ciasta. Dzielimy na dwie połowy i jedną przekładamy do miski przykrytej ściereczką.

Pozostawioną połowę ciasta rozwałkowujemy na grubość około 3mm (można delikatnie podsypać mąką, ale ostrożnie, żeby dobrze się sklejało). Wycinamy krążki, np. szklanką, filiżanką, na każdy nakładamy porcję farszu i zlepiamy pierogi. Układamy na desce/tacy oprószonej mąką. Gotujemy w osolonym wrzątku około 2-3 minuty od wypłynięcia.

Okrasa: cebule siekamy i szklimy na rozgrzanym oleju rzepakowym.



*foto. Maja Mj*