

MADOPSKRIFT

VEGETARISKE PIROGGER



MADOPSKRIFT

Dette er en klimavenlig ret, da den er baseret på råvarer, som er dyrket i Danmark. Der er uendeligt med muligheder til fyld, så eksperimentér og prøv jer frem alt efter, hvad der er i sæson. Her er givet et eksempel på tre forskellige slags fyld.

INGREDIENSER

Antal pirogger: 16 styk

Dej

- 50 g gær
- 4 dl vand
- 2 dl yoghurt natural
- 2 tsk salt
- 160 g havregryn
- Ca 620 g hvedemel

Fyld med tomat, ost og basillikum

- 2 tomater
- Lidt revet ost
- Frisk basillikum

Fyld med kartofler og grøntsager

- 2 kogte kartofler, eventuelt fra dagen før
- 1 lille løg
- 1/2 dl ærter
- 2 tsk karry
- Lidt salt, peber
- Lidt olie

Fyld med perlebyg og grøntsager

- 1 dl perlebyg
- 50 g frisk spinat
- 1 peberfrugt
- Lidt salt, peber
- Lidt olie

FREMGANGSMÅDE

Dej

- Bland vand og yoghurt i en stor skål
- Smuldr gæren i skålen og rør til den er opløst
- Tilsæt salt og havregryn og rør godt
- Tilsæt hvedemel lidt efter lidt og rør godt
- Ælt dejen godt igennem og stil den til hævnning tildækket et lunt sted i ca en time

Fyld med tomat, ost og basillikum

- Skyl og skær tomaterne i små tern
- Riv osten på et råkostjern
- Vask basillikumbladene – alt efter smag og behag, men brug minimum 4-5 blade basillikum per pirog

Fyld med kartofler og grøntsager

- Skræl og skyl kartoflerne og kog dem til de er møre – hvis I ikke allerede har kartofler fra dagen før
- Skær kartoflerne i små tern
- Hak løget
- Varm panden op og tilsæt lidt olie
- Steg kartoffelternene
- Tilsæt karry og rør godt
- Tilsæt løg og lad dem stege med, når de er bløde tilsættes ærterne
- Tag panden af blusset og smag til med salt og peber

Fyld med perlebyg, spinat og peberfrugt

- Kog perlebyg som anført på pakken.
- Skyl spinaten grundigt
- Skær peberfrugten i små tern

- Varm panden op og tilsæt lidt olie
- Tilsæt den kogte perlebyg, spinaten og peberfrugten og lad det stege et par minutter
- Tag panden af blusset og smag til med salt og peber

Pirogger

- Tænd ovnen på 200 grader
- Del dejen i fire stykker
- Rul hver stykke ud til fire pandekager på størrelse med en spisetallerken og læg dem på pladen med bagepapir
- Fordel det forskellige fyld på den ene halvdel af hver pandekage
- Fold dejen over fyldet og tryk kanten sammen med en gaffel
- Gentag dette for alle fire stykker dej
- Pensl piroggerne med sammenpisket æg eller vand
- Bag piroggerne i en forvarmet ovn i ca. 15 min til de er gyldne
- Lad piroggerne køle af på en bagerist