

Kapuśniaczki z twarogowego ciasta

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [doprawionefantazja](#), dnia 10 Stycznia 2014r. o 08:44

Tagi: [kapusta](#), [bułeczki](#), [przekąska](#), [twaróg ciasto](#)

Rodzaj dania: [dania jarskie](#) [kanapki](#) [pieczywo](#) [przekąski](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: [Roztocze](#)

Rodzaj mięsa: [wege](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
mąka dowolna	420	g	dodatki
drożdże świeże	15	g	dodatki
mleko	1/5	szklanka	nabiał
jogurt grecki	3	łyżka	nabiał
twaróg półtłusty	250	g	nabiał
jajo kurze	1	szt.	nabiał
kapusta	1	kg	warzywa
cebula	1	szt.	warzywa
pieczarka	500	g	warzywa
olej lub oliwa dowolna	1	łyżka	płyny i sosy
majeranek suszony	1	szczypta	przyprawy i zioła
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
cukier	1	łyżeczka	dodatki

Opis

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać 2 łyżki mąki oraz cukier. Dokładnie wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 10 min. Twaróg wraz z jajkiem rozetrzyj na gładką masę.

Na stolnicę przesiej mąkę, dodaj wyrośnięty zaczyn, masę twarogową, jogurt grecki oraz sól. Zagnieć gładkie i jednolite ciasto. Przełóż do miski i odstaw w ciepłe miejsce, aby wyrosło.

Farsz:

Kapustę drobno poszatkuj, posól i odstaw na kilka godzin, aż nieco zmięknie i puści sok. Cebulę posiekaj w drobną kostkę i podsmaż na rozgrzanym oleju, dodaj pokrojone pieczarki, a po chwili lekko odciśniętą kapustę i podsmaż jeszcze przez chwilę. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem. Odstaw do wystygnięcia.

Gotowe ciasto rozwałkuj na prostokątny placek o grubości ok. 0,3-0,5 cm. Łyżką nakładaj porcję farszu i zwijaj jak roladę. Następnie pokrój na mniejsze paszteciki.



Przenieś na blachę i odstaw jeszcze na chwilę do podrośnięcia.
Przed włożeniem do piekarnika, posmaruj roztrzepanym jajkiem.

Piecz w rozgrzanym do temp.180C przez ok. 30 min.

Dla ilu osób: 6
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 0godz. 0min.
Cana:
Liczba kalorii: