

# Pieczone pikantne pierogi z kurczakiem i papryką

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 28 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 99 kcal \ B-4 g \ T-5 g \ W-10 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ przyprawa fajita – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ cebula czerwona – 2 sztuki (240 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (115 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1 puszka (150 g)
- ✓ papryczka jalapeno – 1 łyżka (15 g)
- ✓ salsa meksykańska – 1 puszka (215 g)
- ✓ kolendra, świeża – 1 łyżeczka (1 g)

## Ciasto

- ✓ mąka pszenna – 2 i 1/4 szklanki (300 g)
- ✓ olej – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ drożdże, instant – 1 opakowanie (7 g)
- ✓ woda, gorąca – 1/3 szklanki (90 g)
- ✓ sól – 1 płaska łyżeczka (4 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

## Przygotowanie

1. \*Pierś kurczaka zmiel lub bardzo drobno pokrój. Wymieszaj z przyprawą Fajita.
2. Cebulę pokrój drobnutko i podsmaż na oliwie lub oleju. Dodaj mięso i smaż przez chwilę. Dorzuć pokrojone jalapeno (jeśli nie lubisz bardzo ostrych dań, możesz pominąć), paprykę oraz odsączoną kukurydzę. Smaż przez chwilę i dodaj salsę meksykańską. Gotuj, aż odparuje nadmiar płynu.
3. Dodaj posiekaną kolendrę (możesz pominąć), wymieszaj i odstaw do lekkiego przestudzenia.
4. Przygotuj ciasto: do miski dodaj mąkę, drożdże i sól. Wymieszaj. Dodaj olej i gorącą wodę. Zagnieć porządnie dłońmi i odstaw na 30-40 minut. Ciasto rozwałkuj, wytnij krążki i nałóż farsz. Zlep brzegi i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Wierzch pierożków możesz posmarować rozbitym jajem lub oliwą. Piecz 25 min w 180C.
6. Podawaj z salsą pomidorową lub salsą serową. Jeśli zostanie Ci trochę farszu, możesz upiec pierożki z ciasta francuskiego lub zjeść z ryżem.

\*zamiast kurczaka możesz wykorzystać mieloną wołowinę

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pieczone-pikantne-pierogi-z-kurczakiem-i-papryka/>