

Вегетарианские пельмени с бататом

Общее время **37 мин** 30 мин Время подготовки 7 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
4 418 кДж / 1 056 ккал

Жиры: **48 г** Белки: **26 г**
Углеводы: **131 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Пельмени:

200 г пшеничной муки
0,33 ч. л. соли
1 яичный желток
15 г растопленного сливочного масла
100 мл горячей воды

Начинка:

180 г красного лука
3 ст. л. рапсового масла
2 ч. л. мёда
3 ст. л. слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
350 г готового пюре из батата
100 г сыра фета, раскрошенного
1 зубчик чеснока, раздавленный
0,5 ч. л. свежемолотого чёрного перца
0,5 ч. л. сушёного майорана
0,5 ч. л. сушёного тимьяна

Дополнительно:

20 г грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г пшеничной муки - **0,33 ч. л.** соли - **1** яичный желток - **15 г** растопленного сливочного масла - **100 мл** горячей воды
Высыпьте муку в миску, добавьте соль, яичный желток, растопленное сливочное масло и горячую воду. Перемешайте вилкой, затем замесите гладкое и эластичное тесто. Накройте миску полотенцем и оставьте тесто отдыхать, пока готовите начинку.

Шаг 2

180 г красного лука - **3 ст. л.** рапсового масла - **2 ч. л.** мёда - **3 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **350 г** готового пюре из батата - **100 г** сыра фета, раскрошенного - **1** зубчик чеснока, раздавленный - **0,5 ч. л.** свежемолотого чёрного перца - **0,5 ч. л.** сушёного майорана - **0,5 ч. л.** сушёного тимьяна
Нарежьте лук кубиками и обжарьте в разогретом масле до прозрачности. Добавьте мёд и $1\frac{1}{2}$ ст. л. слабосоленого соевого соуса и готовьте, пока лук не карамелизуется. Добавьте половину смеси к батату, затем добавьте фету, чеснок, перец, майоран, тимьян и оставшиеся $1\frac{1}{2}$ ст. л. слабосоленого соевого соуса Kikkoman. Хорошо перемешайте.

Шаг 3

1 ч. л. соли

Раскатайте тесто и вырежьте кружочки с помощью стакана. Положите ложку начинки в центр, сложите тесто пополам и зажмите края, запечатывая. Варите пельмени в подсоленной

воде 4 минуты после того, как они всплывут на поверхность.

Шаг 4

20 г грецких орехов

Обжарьте грецкие орехи на сухой сковороде, дайте им остыть, затем измельчите. Подавайте приготовленные пельмени, посыпав их смесью лука, приготовленной в шаге 2, и грецкими орехами.