

Köttfärs och fetapiroger

🕒 0 min

Energifördelning

621

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	188	30
Kolhydrater	314	51
Protein	119	19

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
0.5 paket	jäst	6 kcal
25 g	margarin	45 kcal
3 dl	mellanmjölk	36 kcal
0.5 tsk	salt	-
1 dl	grahamsmjöl	46 kcal
5.5 dl	vetemjöl	281 kcal
1 st	uppvispat ägg	20 kcal
150 g	mager nötfärs	56 kcal
1 msk	margarin	27 kcal
2 klyfta	vitlök, pressade	2 kcal
150 g	spenat	9 kcal
150 g	fetaost fett 16 %	81 kcal
30 g	färsk mynta eller 1 tsk torkad	-
1 st	röd paprika i bitar	8 kcal
12 st	rädisor i skivor	2 kcal
50 g	blandad sallad	2 kcal

Instruktioner

Smula jästen i en bunke. Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt mjölken och låt degvätskan bli fingervarm. Tillsätt salt, grahamsmjöl och det mesta av vetemjålet. Arbeta ihop till en kladdfri deg, tillsätt ev mer mjöl. Låt degen jäsa i 30 minuter. Gör fyllningen: Stek färsen i margarin. Salta, peppra och rör ner spenaten. Låt fyllningen svalna något.

Smula ner fetaost och finhackad mynta. Dela degen i 12 bitar och kavla ut varje till en rund kaka. Lägg fyllning på mitten och tryck ihop kanterna. Låt pirogerna jäsa i ytterligare 30 minuter. Pensla pirogerna med uppvispat ägg och grädda dem i ca 10 minuter i 225 grader.

Servera pirogerna med en sallad gjord på paprika, rädisor och blandade salladsblad.