

# ПЕЛЬМЕНІ ВЕГАНСЬКІ



**Підготовка**  
30 хвилин

**Застосування**  
Повсякденний

**Приготування**  
7 хвилин

**Дієта**  
Низькобілковий,  
веганський

**Кількість порцій**  
4 людини

**Алергени**  
Може містити сліди  
глютену та лактози

**Складність**  
Середня

**Спосіб  
приготування**  
Варіння

## Харчова цінність

	На 100 г	На порцію (~150 г)
Енергетична цінність, кДж / ккал	644,0 / 152,8	966,0 / 229,1
Білки, г	0,8	1,1
Жири, г	4,2	6,3
Вуглеводи, г	28,0	42,0
ФА	152,8	229,1

## Інгредієнти

160 г	Суміш для випічки "Класична"
10 г	Замінник яйця низькобілковий
10 г	Олія
3 г	Сіль
200 г	Фарш "М'ясний"
20 г	Цибуля
	Спеції за смаком

## Приготування

### Крок 1

Замінник яйця залити 50 мл холодної води ретельно перемішати, за бажанням збити в піну

### Крок 2

В суміш для випічки додати сіль, олію та 30 мл окропу, ретельно перемішати

### Крок 3

Ввести в суміш заміник яйця та замісити еластичне тісто

### Крок 4

Тісто покласти в пакет та дати відпочити 30 хвилин

### Крок 5

Цибулю почистити, помити, дрібно нарізати кубиками, змішати з фаршем

### Крок 6

Тісто добре розім'яти руками, розкачати на столі підпиленому сумішшю для випічки невеличкий шматок, вирізати кружечки, в центр покласти фарш, краї заліпити. Або сформувати пельмені будь-яким зручним для вас способом

### Крок 7

1 л води довести до кипіння, додати сіль та спеції за смаком. По одному викласти у киплячу воду пельмені, обережно перемішати

### Крок 8

Варити на помірному вогні 3 хвилини після того як пельмені спливають

Смачного!



P.S. Тісто можна використовувати для вареників, хачапури чи чебуреків