

263. Uszka z grzybami / Mushroom ravioli



Uszka z grzybami w wersji wege

Dziś dzielimy się długo wyczekiwanym przepisem na wegańskie i bezglutenowe uszka do wigilijnego barszczu. Przepisem tym możecie podzielić się również z tymi, którzy czytają po angielsku, gdyż od [Translab](#) mamy angielskie napisy w odcinku.

 Today we're sharing the long-awaited recipe for the vegan and gluten-free Christmas ravioli which you can have with beet soup on Christmas Eve. You can share the recipe with the English-speaking as [Translab](#) has prepared English subtitles for the episode.

Czas / Time: 90 min.

Ilość / Amount: 4 porcje / portions

Składniki - ciasto: / Ingredients - dough:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej / 1/2 glass rice flour
- 1/2 szklanki mąki gryczanej / 1/2 glass buckwheat flour
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej / 1/2 glass potato flour
- 1 łyżka oleju słonecznikowego / 1 tablespoon sunflower oil
- 1/2 łyżeczki soli / 1/2 teaspoon of salt
- 1 niepełna szklanka wrzątku / less than a glass of water

Składniki - farsz / Ingredients - stuffing:

- 200 g pieczarek / champignons
- 20 g suszonych grzybów / stewed mushrooms
- 4 łyżki oleju / 4 tablespoon oil
- 2 łyżki zmielonych bezglutenowych płatków owsianych / 2 tablespoons ground gluten-free porridge oats
- 1 łyżka sosu sojowego tamari / 1 tablespoon tamari soy sauce
- 1 łyżka majeranku / 1 tablespoon marjoram
- 1/2 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu / 1/2 teaspoon ground black pepper
- 1/2 łyżeczki asafetydy / 1/2 teaspoon of asafoetida
- 1/2 łyżeczki soli / 1/2 teaspoon of salt

Sposób przygotowania / Instructions:



Prosty przepis na uszka z pieczarkami

Żeby przygotować pyszne bezglutenowe uszka, najpierw do miski wrzucamy suche składniki

ciasta, mieszamy i połowę z nich przesypujemy do drugiej miski. Do jednej części wlewamy wrzątek i bardzo energicznie mieszamy łyżką aż powstanie kleista masa. Odstawiamy ją na bok aby trochę przestygła i w tym czasie zalewamy suszone grzyby odrobiną wody i zagotowujemy, aby lekko zmiękły. Kroimy pieczarki. Na rozgrzanym tłuszczu przez ok. 10 sekund przesmażamy przyprawę, następnie dodajemy pieczarki i podlewamy je sosem sojowym. Chwilę smażymy mieszając i dodajemy obgotowane, pokrojone grzyby wraz z resztą wywaru. Doprawiamy asafetką, która w naszej kuchni zastępuje cebulę między innymi dlatego, że jest lekkostrawna. Smażymy wszystko jeszcze przez chwilę aż grzyby lekko odparują i miksujemy je wraz ze zmiksowanymi płatkami owsianymi. Sprawdzamy czy nadzienie jest wystarczająco dosolone i odstawiamy na bok. W misce łączymy ze sobą mąkę suchą i już przestudzoną kleistą masę. Wyrabiamy ciasto aż będzie gładkie i elastyczne. Pod koniec wyrabiania dodajemy olej i jeszcze raz dokładnie zagniatamy. Jeżeli ciasto będzie zbyt rzadkie to dodajemy do niego po odrobinie każdej mąki, a jeśli zbyt suche to łyżkę lub dwie gorącej wody. Kładziemy na blacie silikonową matę i odrywamy kawałek ciasta z którego rozwałkowujemy placek przy pomocy silikonowego lub ceramicznego wałka. Pamiętajmy aby nie podsypywać maty mąką gdyż może ona wysuszyć ciasto i zniszczyć jego elastyczną strukturę. Możemy lekko posmarować matę i wałek olejem, aby ciasto nie przywierało. Wycinamy przy pomocy wąskiej szklanki kółka i na każdym kładziemy po odrobinie nadzienia. Delikatnie zginamy na pół pamiętając o tym, żeby nie dociągać brzegów ciasta gdyż takie bezglutenowe nie jest wystarczająco elastyczne i może się porwać. Ściskamy brzegi ciasta pomiędzy palcami i wrzucamy surowe pierożki do gotującej się wody z odrobiną oleju i soli. Oczywiście każdy może sobie ulepić uszka z pieczarkami w takim kształcie jaki najbardziej lubi jednakże na początek proponujemy aby spróbować zrobić po prostu mini pierożki gdyż one są łatwiejsze do ulepienia. Gotujemy je jeszcze 2 minuty po wypłynięciu na małym ogniu i od razu po wyjęciu z garnka dobrze smarujemy olejem. Jeżeli chcemy zrobić je dzień wcześniej to po przestygnięciu musimy szczelnie je zamknąć aby ciasto nie popękało. Oczywiście podajemy uszka z grzybami z gorącym czerwonym barszczem, którego pewnie nie zabraknie na żadnym wigilijnym stole. Smacznego i na zdrowie!

Sprawdź także inne przepisy dostępne na naszej stronie, takie jak np. [przepis na paellę wegetariańską](#) czy [przepis na boczniki w sosie orzechowym](#).



Put the dry dough ingredients into a bowl, mix them and put half of the mixture into another bowl. Pour boiling water over one part and stir it with a spoon very energetically until a sticky pulp is formed. Leave it to cool and in the meantime pour a little water over dried mushrooms. Boil them so that they soften a bit. Chop the champignons. Fry the seasonings on hot oil for about 10 seconds, add champignons and then add soy sauce to them. Fry it for a moment and add the parboiled, chopped mushrooms together with the rest of the stock. Season it with asafoetida, which is a replacement for onion in our kitchen, as, among others, it is easy to digest. Fry it all for another moment, until the mushroom water is reduced and blend it together with the ground porridge oats. Check if there is enough salt in the stuffing and put it aside. In a bowl, put together the dry flour and the cooled sticky pulp. Knead the dough until it's smooth and flexible. Near the end of the kneading, add oil and knead everything thoroughly again. If the dough is too thin, add a little of each of the flours and if it's too dry, a spoon or two of boiling water. Put a silicone mat on the table and take a piece of the dough. Roll it up with a silicone or ceramic rolling pin. Remember not to sprinkle flour on the mat under the dough, as it can dry the dough and ruin its flexible structure. You can grease the mat and rolling pin with a little oil so that the dough doesn't stick. Cut out circles with a glass and put a little filling on each of them.

Fold them in halves but remember not to pull on the edges, as gluten-free dough is not flexible enough and it could tear. Squeeze the dough edges between your fingers and put the ravioli in boiling water with a little oil and salt. You can make ravioli of the shape you like, but we suggest that at the beginning you try mini-pierogi as they are easier to make. Simmer them for another minute after they surface and grease them well with oil after taking them out of the pot. If you want to make them a day earlier, seal them after they've cooled so that the dough doesn't crack. Serve them with hot beet soup, which will definitely be ample on every Christmas Eve table. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>