



Baba Jenny's Ukrainian Foods Ltd.  
4619-47 Ave  
Mannville, AB, T0B 2W0  
780.853.2299

# Perogy (2 doz)

Perogies, Pierogi or Pedehey are dough filled dumplings that can contain many different fillings from potatoes, cheese, cabbage, meats and spices. Flavors can vary based on the cook's preferences. At Baba Jenny's Ukrainian Foods we pride ourselves on our rich flavors and soft dough to make our perogies enjoyable at any meal!

## Cooking Instructions:

Fill pot  $\frac{3}{4}$  full with water, salt water to taste and bring to a boil. Place frozen perogies in boiling water without crowding them. Stir occasionally with a spatula or wooden spoon to prevent sticking. When the perogies begin to float turn the heat to a gentle boil and continue cooking for 3-4 minutes or until the perogies have puffed up. Using a slotted spoon carefully remove the perogies from the boiling water and gently toss in margarine or butter. Serve with sautéed onions, bacon bits and/or sour cream.

To reheat and serve, try frying cold perogies in a pan with melted butter!

## Instructions de cuissons:

Remplissez la casserole  $\frac{3}{4}$  avec de l'eau, de l'eau salée au goût et amenez à ébullition. Placez les pérogies congelés dans de l'eau bouillante sans les encombrer. Remuez de temps en temps avec une spatule ou une cuillère en bois pour éviter tout collage. Lorsque les pérogies commencent à flotter, faites chauffer le feu et laissez cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les pérogies soient gonflés. À l'aide d'une cuillère perforée, retirez délicatement les perogies de l'eau bouillante et incorporez délicatement la margarine ou le beurre. Servir avec des oignons sautés, des lardons et / ou de la crème sure.

Pour réchauffer et servir, essayez de faire frire des pérogies froids dans une poêle avec du beurre fondu!

Potato + Bacon + Cheddar + Onion  
Pomme de terre + Bacon + Cheddar + Oignon

No Additional Additives/ Pas d'additifs supplémentaires

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 100g (100 g)	
par 100g (100 g)	
<b>Calories 50</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides 0.5 g</b>	<b>1 %</b>
Saturated / saturés 0.2 g	1 %
+ Trans / trans 0.0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 10 g</b>	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
<b>Protein / Protéines 1 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 55 mg</b>	<b>2 %</b>
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 0.50 mg	3 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

**Ingredients:** Fried Onions, Potato, Wheat Flour, Vegetable Shortening, Cheddar Cheese, Cooked Bacon Bits, Salt, Black Pepper, Cornstarch.

**Contains:** Milk, Soy, Wheat.

**Ingrédients:** Oignons frits, Patate, Farine de blé, Graisse végétale, Fromage cheddar, Bacon Cuits, Sel, Poivre noir, Féculé de maïs.

**Contient:** Blé, Lait, Soya.

