Sos słonecznikowy (bez glutenu, mleka, jajek)

Słonecznik nie jest produktem, który jako pierwszy przychodzi nam do głowy, kiedy chcemy przygotować jakiś sos czy dip, na przykład do zdrowych chipsów lub marchewek. Jednakże my musimy przyznać, że po zmieleniu i połączeniu z innymi dodatkami powstaje z tego całkiem przyzwoity sos słonecznikowy. Można także potraktować go jako bazę i dodać, np. czosnek lub zioła lub jako majonez do sałatki czy też smarowidło do chleba. Przy okazji warto dodać, że nasiona słonecznika są bogatym źródłem składników odżywczych, np. E, D, A oraz witaminy z grupy B, a także potas, wapń, magnez, cynk i fosfor. Dodatkowo zawiera cenny błonnik, kwas linolowy oraz fitosterole. Zdecydowanie warto go wprowadzić do codziennej diety.

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 szklanka oleju
- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- 2-3 łyżki octu jabłkowego (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu słonecznikowego:

Słonecznik zalewamy przegotowaną wodą i zostawiamy na co najmniej 12 godzin (wody powinno być trochę ponad ziarenka). Po tym czasie odlewamy wodę i odsączamy słonecznik na sicie. Kaszę jaglaną gotujemy w potrójnej ilości wody. Odstawiamy, żeby trochę przestygła.

Do blendera wkładamy nasiona, ugotowaną kaszę, gorącą wodę i sól ziołową. Blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.

Następnie powoli dolewamy olej oraz ocet jabłkowy i dalej miksujemy. Przekładamy sos do miseczki i przykrywamy. Po wystudzeniu sos słonecznikowy przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

Smacznego!

Na zdjęciu chipsy amarantusowe.

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych dipów i majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sos słonecznikowy

Paszteciki gryczane z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

Paszteciki to uniwersalna potrawa na różne okazje. Można je przygotować z dowolnym farszem. Nasze paszteciki gryczane z jarmużem są łatwe do zrobienia, a smakują wyśmienicie, zwłaszcza do barszczu. Jarmuż to bardzo zdrowe warzywo, dlatego warto jeść go jak najwięcej. Warto dodać, że farsz

ziemniaczano – jarmużowy można także wykorzystać do przygotowania pierogów. Mamy nadzieję, że zasmakuje Wam w tej wersji!

Składniki:

Ciasto:

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 kostki margaryny Alsan
- 2/3 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 3 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2/3 szklanki wrzątku
- mąka gryczana do podsypywania

Farsz:

- 375 g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków
- 3 średnie liście jarmużu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- 3 łyżki oleju
- pieprz

Przygotowanie:

Farsz:

Jarmuż umyć pod bieżącą wodą, a następnie wrzucić na kilka minut do wrzącej wody. Wyjąć, odcedzić i po ostygnięciu drobno pokroić usuwając łodygi. Ugotowane i ostudzone ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) przepuścić przez praskę, maszynkę do mięsa lub zmiksować. Dodać lekko podsmażoną cebulę i czosnek

oraz przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, jeżeli masa jest bardzo gęsta i trudno to zrobić, można dolać trochę mleka ryżowego (nie więcej niż 1/3 szklanki).

Ciasto:

Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Ciasto podzielić na 4 części, każdą z nich rozwałkować na kształt prostokąta i grubość trochę mniejszą niż 0,5 cm. Łyżką rozprowadzić farsz na cieście, a następnie zwinąć w rulon (można podważać ciasto dużym nożem). Pokroić na kilkucentymetrowe kawałki i posmarować wierzch pasztecików mlekiem ryżowym. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki na słono:

- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Polecamy także inne tarty na słono:

- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

Paszteciki gryczane z jarmużem

Sos z bakłażana i pomidorów (bez glutenu, mleka, jajek)

Do tej pory na naszym blogu nie mieliśmy okazji umieścić żadnego przepisu z bakłażanem. Spieszymy jednak nadrobić tę stratę i niniejszym przedstawiamy Wam sos z bakłażana i pomidorów. Jest to potrawa niskokaloryczna i bogata w witaminy i minerały. Może on służyć jako sos do makaronu czy ryżu, ale można z niego zrobić także pastę na chleb. Jak sama nazwa wskazuje, głównym jego składnikiem jest bakłażan, dlatego warto mu się przyjrzeć.

Bakłażan (inne nazwy to oberżyna, gruszka miłości) to roślina z rodziny psiankowatych, która, co ciekawe, wcale nie jest warzywem, a owocem, a konkretnie jagodą. Jest on niskokaloryczny, ale jednocześnie bardzo odżywczy, dlatego też jest polecany osobom na diecie odchudzającej. Owoc bakłażana zawiera błonnik, dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit. Bakłażan nie jest zbyt bogatym źródłem witamin, mimo tego, że zawiera stosunkowo dużo witaminy C, PP i witamin z grupy B, ale za to zawiera wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, mangan czy miedź. Dzięki zawartości antocyjanów znajdujących się w skórce, bakłażany działają przeciwrakowo i zapobiegawczo na niektóre choroby. Spożywanie bakłażanów zalecane jest także osobom stosującym antybiotyki. Jednak osoby z problemami układu pokarmowego powinny uważać na oberżynę, gdyż jest ciężkostrawna.

Składniki (dla 2 – 3 osób):

- 1 średni bakłażan
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów w puszce lub kilka świeżych pomidorów

- pieprz
- sól ziołowa
- przyprawa włoska
- olej do smażenia
- suszone pomidory (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu z bakłażana:

Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a pod koniec dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Następnie dodać pokrojonego w kostkę bakłażana, chwilę poddusić i dodać wodę oraz sól. Można również dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę lub w paski. Gotować do miękkości i przyprawić. Podawać z makaronem (najlepiej bezglutenowym), ryżem lub kaszą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu lub ryżu:

- Pesto z jarmużu ze słonecznikiem
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Sos z bakłażana i pomidorów

Pesto z jarmużu ze słonecznikiem (bez mleka, orzechów)

Klasyczne, zielone pesto z bazylii (po włosku „pesto alla genovese”) jest przygotowywane z dodatkiem sera i orzeszków piniowych. We Włoszych jest ono bardzo popularnym dodatkiem do makaronu. Jednak amatorzy pesto alla genovese mieszkają także poza słoneczną Italią. Otóż my także je lubimy. Postanowiliśmy jednak zamienić w nim praktycznie wszystko, zaczynając od bazylii, którą zastąpiliśmy jarmużem. Chcieliśmy także, aby nasza wersja pesto była przyjazna alergikom, zwłaszcza tym uczulonym na mleko i orzechy. Dlatego też nasze pesto z jarmużu ze słonecznikiem nie ma w swoim składzie sera i orzechów, a orzechowy smak nadaje mu dodatek oleju z pestek dyni i uprażony słonecznik. Nie trudno zauważyć, że chociaż idea pesto pozostała, jego składniki są zupełnie inne, ale naszym zdaniem jest to bardzo smaczny i udany eksperyment. Przekonajcie się sami!

Co ważne, ten aromatyczny sos rodem z Genui (wyrażenie „alla genovese” oznacza „po genueńsku”) powinien być spożywany bez obróbki termicznej. Dlaczego? Ponieważ oryginalny, podstawowy jego składnik – bazylia, gorzknieje przy podgrzewaniu. Oczywiście innym, nie mniej ważnym powodem jest to, że podgrzewanie powoduje utratę cennych witamin i składników odżywczych. Tak samo jest z naszym pesto z jarmużu ze słonecznikiem – nie powinno się go gotować.

Składniki:

- 1,5 szklanki pociętych lub podartych na kawałki liści jarmużu (bez łodyg)
- 3/4 szklanki oleju z pestek dyni

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- 3 ząbki czosnku
- sól ziołowa do smaku
- szczypta pieprzu Cayenne
- kilka listków świeżego oregano lub bazylii (niekoniecznie)

Przygotowanie pesto z jarmużu ze słonecznikiem:

Słonecznik uprażyć na patelni bez oleju i odstawić do ostygnięcia. Następnie wszystkie składniki zmiksować w blenderze, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawać z makaronem lub jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Pesto z jarmużu ze słonecznikiem

Placki z dyni Hokkaido (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia to bardzo zdrowe warzywo spożywane jesienią. Jej miąższ oraz pestki są bogate w witaminy i składniki mineralne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niestety obecnie bardziej kojarzy się z lampionami z dyni ustawianymi pod koniec października niż na przykład z zupą dyniową lub plackami z dyni. A szkoda. My zdecydowanie wolimy, żeby dynia kojarzyła się z jedzeniem. Ostatnio przygotowaliśmy placki z dyni Hokkaido, która jest nieco mniejsza od tej olbrzymiej, tak popularnej w Polsce. Dynię Hokkaido można bez większych problemów zakupić w sklepach ze zdrową żywnością, nawet przez cały rok. Dynia Hokkaido jest też bardziej pomarańczowa i ma trochę inny kształt. Mówi się, że pod pewnymi względami jest nawet zdrowsza. Podobno jest w niej więcej karotenu niż w marchewce i to właśnie jemu zawdzięcza swój piękny kolor.

Składniki:

- 350 g dyni Hokkaido (bez pestek, ale ze skórką)
- 1 szklanka mleka roślinnego (u nas napój ryżowy)
- 2/3 szklanki mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki mąki owsianej
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie placków z dyni Hokkaido:

Dynię zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać mleko roślinne, mąkę ryżową i owsianą oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na około 15 minut. Masę przemieszać i

smażyć nieduże placuszki z dodatkiem niewielkiej ilości oleju.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placki z dyni i jabłek
- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Alergia Pokarmowa

Sałatka buraczana z groszkiem (bez jajek, mleka, soi)

Buraki są bardzo zdrowymi warzywami bulwowymi, które wpisane są w polskie tradycje kulinarne. Często je się je tarte, np. z chrzanem lub cytryną, zasmażane lub w zupie – tzw. barszczu ukraińskim. My bardzo lubimy buraki w każdej postaci, nawet w cieście. Jedną z takich „burakowych kompozycji" jest sałatka buraczana z groszkiem, którą chętnie robimy jesienią. Jest ona smaczna, a zarazem zdrowa (choć niektórzy twierdzą, że to niemożliwe). Warto podkreślić, że buraki są bogatym źródłem składników odżywczych. Zawierają m.in. witaminę A, z grupy B, C, a także magnez, potas, żelazo, wapń. Chwali się je przede wszystkim za wysoką zawartość kwasu foliowego, dlatego zalecane są zwłaszcza kobietom w ciąży. Znane są także z tego, że pomagają wytwarzać czerwone krwinki, dzięki czemu stosuje się je w profilaktyce i leczeniu anemii. Działają oczyszczająco (usuwają toksyny z organizmu), regulują nadciśnienie, a nawet zapobiegają osteoporozie. Ogólnie rzecz biorąc poprawiają odporność organizmu. Trudno zliczyć ich właściwości zdrowotne. Serdecznie zachęcamy do konsumpcji buraków cały rok, a zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

Składniki:

- 1 kg buraków
- 1 słoiczek groszku zielonego
- 1 pęczek włoszczyzny
- 5-6 małych ogórków kiszonych
- natka pietruszki

- majonez (np. roślinny ze sklepu lub domowy – lista przepisów pod artykułem)
- sól ziołowa
- pieprz
- ewentualnie bulion warzywny

Przygotowanie sałatki buraczanej:

Buraki umyć i ugotować do miękkości (ok. 1-1,5h, w zależności od wielkości buraków). W międzyczasie ugotować włoszczyznę, wyłączając por, który będzie nam potrzebny surowy. Ostudzone warzywa pokroić, dodać groszek, majonez, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki, najlepiej na noc, gdyż dopiero wtedy smaki warzyw „przegryzą się" i uzyskana zostanie pełnia smaku.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Polecamy także przepisy na majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sałatka buraczana z groszkiem

Kotlety z ciecierzycy w sezamie (bez glutenu, jajek)

Pomysły na dania powstają czasami z nadmiaru produktów. Tak też było i tym razem po ugotowaniu całego opakowania ciecierzycy (inaczej cieciorki). To warzywo strączkowe jest bardzo bogate w składniki odżywcze i warto je często spożywać. Dodatek sezamu wzbogaca smak, a ponadto sezam jest bardzo zasobny w wapń, co jest ważne dla osób będących na diecie bezmlecznej (więcej informacji znajdziesz tutaj). Dzieciom zapewne przypadną do gustu kotlety w formie „paluszków", więc można je też w ten sposób przygotować. Nasze kotlety z ciecierzycy w sezamie są świetną propozycją na obiad, ale dobrze smakują także na zimno. Polecamy!

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej cieciorki (najlepiej ciepłej, bo lepiej się miksuje)
- 1 1/2 szklanki ugotowanego okrągłego ryżu brązowego
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej białej
- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki majeranku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz
- sezam do obtaczania

Przygotowanie kotletów z

ciecierzycy w sezamie:

Ciecierzycę i ryż zmielić w malakserze lub maszynce do mięsa. Dodać mąkę ryżową, drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek, majeranek, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać i odstawić masę na około pół godziny. Formować kotlety lub paluszki, obtoczyć w sezamie dociskając, aby się dobrze przykleił. Smażyć kotlety na patelni z dodatkiem oleju na niezbyt dużym ogniu, żeby sezam się nie przypalił. Ewentualne, luźne i przypieczone ziarenka usuwać. Z podanych proporcji zrobiliśmy 6 kotletów i 6 paluszków.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Kotlety z ciecierzycy w sezamie

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami (bez mleka, glutenu)

Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami to świetny, bezmleczny i bezglutenowy pomysł na obiad. Jest szybki w przygotowaniu, smaczny, a także pożywny. Jego głównym składnikiem jest znana ze swoich właściwości alkalizujących cukinia, bogata w składniki odżywcze – witaminę A, C, z grupy B, a także w fosfor, wapń, fosfor oraz żelazo. Jego wartość odżywczą poprawiają dodatkowo dodawane pod koniec orzechy nerkowca, które zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, białko, kwas foliowy, przeciwutleniacze oraz wiele cennych składników mineralnych, takich jak magnez, fosfor, cynk, wapń, czy żelazo, a także witaminy A, D i E. Sami widzicie, że warto spróbować naszego sosu zarówno dla smaku, jak i dla zdrowia!

Składniki:

- 700 g cukinii (np. kilka małych cukinii)
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 2 czubate łyżki pokrojonego koperku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

Przygotowanie sosu koperkowego z cukinią i nerkowcami:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną cukinię (jeśli jest duża to trzeba obrać ze skórki i wydrążyć nasiona). Dolać trochę wody oraz czosnek wyciśnięty przez

praskę i sól. Kiedy cukinia jest miękka, wsypać zmielone orzechy i zagotować. Można uzupełnić wodą dla uzyskania pożądanej konsystencji, przyprawić i wsypać pokrojony koperek. Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami najlepiej smakuje z makaronem. My podaliśmy go z makaronem kukurydzianym o kształcie „łazanki karbowane", które, naszym zdaniem, świetnie komponują się z sosem koperkowym.

Do przyrządzenia naszego sosu użyliśmy orzechów nerkowca, ale można je zastąpić orzechami włoskimi (z innymi jeszcze nie próbowaliśmy). W tej wersji również świetnie smakuje!

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie. O anafilaksji przeczytasz tutaj.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Makaron z sosem z bobu
- Makaron gryczany z młodą kapustą
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

Kotlety z bobu (bez glutenu, mleka, jajek)

Bób to smaczne i bogate w składniki odżywcze warzywo. Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na szybkie i smaczne bezglutenowe kotlety z bobu, które smakują nawet tym, którzy za bobem nie przepadają. Bób jest rośliną strączkową, dlatego też osoby uczulone na rośliny strączkowe powinny sprawdzić, czy dobrze tolerują to warzywo (na początku spożywając je w niewielkiej ilości). Więcej informacji o bobie znajdziecie tutaj.

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanego bobu (bez soli)
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki wody
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 1/2 łyżeczki soli ziołowej
- 1 do 1 i 1/2 łyżki majeranku
- pieprz czarny lub ziołowy do smaku

Przygotowanie kotletów z bobu:

Bób wypłukać i ugotować do miękkości (gotować ok. 20 minut), a następnie odcedzić. Zmielić w maszynce do mięsa lub zblendować z dodatkiem podanej ilości wody. Następnie dodać mąkę ryżową, cebulę, czosnek, sól ziołową i pozostałe przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut. Formować małe kotleciki (nam wyszło 16 sztuk) i smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z dodatkiem tłuszczu (u nas jest to olej ryżowy).

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Risotto z bobem
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu

Kotlety z bobu

Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim (bez mleka, jajek)

Szparagi są bardzo odżywczymi i smacznymi warzywami, na które co roku z niecierpliwością czekamy. Przez niektórych nazywane są królewskim warzywem, gdyż na ich punkcie szalał m.in. król Francji Ludwik XIV. Już w starożytnym Rzymie doceniano ich walory smakowe i zdrowotne. My również bardzo chętnie spożywamy te warzywa. Bardzo lubimy krem z białych szparagów. Tym razem przygotowaliśmy zielone szparagi z sosem a’la holenderskim na bazie kaszy jaglanej i orzechów nerkowca.

Składniki:

- 1 mała cebula
- 1 czubata łyżka suchej kaszy jaglanej
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 3 łyżki oleju (do smażenia cebuli)
- 3/4 łyżeczki soli ziołowej lub himalajskiej
- 1 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie sosu:

Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować. Następnie wsypać przepłukaną pod zimną wodą kaszę, wymieszać i gotować na małym ogniu aż kasza się rozgotuje. Odstawić z ognia, dodać sól i zmielone orzechy. Zmiksować na gładką masę. Przyprawić sokiem z cytryny i ewentualnie pieprzem. Odstawić na chwilę, żeby sos zgęstniał (nie gotować). Polać ugotowane szparagi.

Z podanej proporcji wychodzi dużo sosu, ale można go wykorzystać do polania ziemniaków lub ostudzony wykorzystywać jako dip lub majonez.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim