# Placki z cukinii i ziemniaków (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy smaczne i proste w wykonaniu placki z cukinii i ziemniaków. Jest to propozycja dla tych, którzy nie mogą jajek. Dodatek mąki gryczanej sprawia, że placki nie rozpadają się. Są świetne na obiad lub kolację, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw.

## Składniki:

- 500g cukinii
- 3 średnie ziemniaki
- 3-4 łyżki mleka ryżowego (niekoniecznie, jeśli cukinia jest bardzo soczysta)
- 4-5 łyżek mąki gryczanej
- 1 średnia cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 płaska łyżeczka soli ziołowej lub himalajskiej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

## Przygotowanie placków z cukinii i ziemniaków:

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach (jeśli jest duża, to obrać ze skórki i wyjąć pestki), podobnie obrane ziemniaki. Dodać posiekaną lub startą cebulę, zmiażdżony czosnek oraz koperek. Wlać mleko i dokładnie wymieszać, a następnie wsypać mąkę, przyprawić i ponownie wymieszać. Odstawić masę na około 10 minut. Jeśli jest za rzadka, dosypać jeszcze trochę mąki. Smażyć na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju.

Smacznego!

**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
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki

Placki z cukinii i ziemniaków

---

# Tarta bezglutenowa ze szpinakiem (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dawno nie było u nas tarty i szpinaku. Postanowiliśmy więc, że tym razem w naszej kuchni powstanie tarta bezglutenowa ze szpinakiem. Przepis jest bardzo łatwy w wykonaniu, a efekt końcowy jest bardzo smaczny. Orzechy nerkowca zastępują nam ser, ale jeśli ich nie możecie, to po prostu ich nie

dodawajcie. Tarta jest świetna na obiad lub kolację. Na pewno zasmakuje fanom szpinaku! Spróbujcie!

**Składniki na ciasto:**

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 łyżka mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 12-14 łyżek zimnej wody
- 80 g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)

**Składniki na nadzienie:**

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/4 szklanki wody
- 250 g mrożonego szpinaku
- 3 łyżki zmielonych orzechów nerkowca *
- 2-3 łyżki oleju
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- kilka ugotowanych marchewek

# Przygotowanie tarty bezglutenowej ze szpinakiem:

**Przygotowanie nadzienia:**

Zaczynamy od zrobienia nadzienia. Kaszę dokładnie przepłukujemy na sicie aż woda będzie czysta, odsączamy. Na oleju podsmażamy lekko cebulę i czosnek (możemy to robić od razu w garnku, w którym będzie się gotować kasza), wlewamy wodę i zagotowujemy. Następnie wsypujemy kaszę, solimy i gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut. Dodajemy zamrożony szpinak i gotujemy jeszcze ok. 5 minut, często mieszając. Do masy wsypujemy zmielone orzechy, przyprawiamy i miksujemy.

Odstawiamy do ostygnięcia.

**Przygotowujemy ciasto:**

Do miski wsypujemy mąki, sól, proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy wodę (zaczynamy od mniejszej ilości, a jeśli ciasto będzie za suche dodajemy jeszcze odrobinę) i margarynę (w temperaturze pokojowej). Wyrabiamy ciasto, a następnie wylepiamy wysmarowaną tłuszczem formę o średnicy ok. 26 cm. Nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, a następnie podpiekamy przez ok. 15 minut w temperaturze 200°C. Wykładamy masę szpinakową na ciasto, a na wierzch kładziemy pokrojone, ugotowane marchewki. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut.

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy 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 możesz przeczytać tutaj).

**Polecamy także inne tarty na słodko i na słono:**

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

---

# Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem (bez glutenu, jajek, soi)

Zamiast tradycyjnego kalafiora z bułką tartą i ziemniakami można te warzywa podać w formie zapiekanki. Może powiemy kilka słów o kalafiorze… W porównaniu z innymi warzywami z rodziny kapustowatych, jest on najbardziej lekkostrawny. Zawiera dużo potasu, wapnia, magnezu, żelaza, a także pierwiastki śladowe, takie jak cynk, chrom, mangan i selen. Bogaty jest również w prowitaminę A (beta-karoten) oraz witaminy B, C i E. Warto spożywać go w każdej postaci. Nasza zapiekanka z kalafiorem i kozim serem jest świetną propozycją na obiad lub kolację.

# Składniki:

- 1 średni kalafior
- 3 duże ziemniaki
- 3 średnie pomidory
- 1 średnia cukinia
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 1 1/4 szklanki mleka ryżowego
- ok. 80 g startego żółtego sera koziego*
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki oleju
- sól
- natka pietruszki

# Przygotowanie zapiekanki:

Kalafior podzielić na małe różyczki, ziemniaki obrać i pokroić w dość dużą kostkę, a następnie gotować ok. 10 minut w osolonej wodzie (najlepiej w osobnych garnkach). Warzywa wyjąć i odcedzić. Na oleju lekko podsmażyć posiekany czosnek i pokrojony w talarki por. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i smażyć jeszcze przez chwilę, ciągle mieszając. Zalać połową ilości mleka i zagotować. Resztę mleka wymieszać z mąką i wlać do sosu. Na koniec dodać starty ser* i natkę pietruszki oraz przyprawić solą i pieprzem. Do posmarowanego olejem naczynia do zapiekania wkładać warstwami ziemniaki, kalafior i pokrojone pomidory. Zalać sosem i zapiekać przez ok. 25 minut w temperaturze 190°C.

*Można spróbować dodać ser wegański lub pominąć ten składnik.

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Alergia Pokarmowa

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

---

# Kluski kładzione z batatów (bez glutenu, mleka, jajek)

o Batat (słodki ziemniak) to niedoceniane warzywo z rodziny powojowatych. Ma on więcej wartości odżywczych niż ziemniak. Jest wiele odmian batatów, które różnią się między sobą kolorem skórki i miąższu oraz właściwościami zdrowotnymi. Nasze kluski kładzione z batatów zrobione są z pomarańczowej odmiany tego warzywa. Zawiera ono dużo beta – karotenu, z którego organizm produkuje witaminę A. Bataty są także źródłem witamin z grupy B, witaminy C i E, a także składników mineralnych: potasu, magnezu, wapnia, fosforu, cynku, żelaza oraz selenu. Zaleca się je w diecie cukrzyków, ponieważ regulują poziom cukru we krwi. Świetnie zastępują ziemniaki, co ucieszy zapewne tych, którzy są na ziemniaki uczuleni. 

## Składniki (dla ok. 4 osób):

- 700 g batatów
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)

## Przygotowanie klusek z batatów:

Mąki wymieszać w misce, dodać sól. Bataty zalać zimną wodą i gotować pod przykryciem przez około 20 minut do miękkości. Po ostudzeniu obrać ze skórki, przecisnąć przez praskę lub zblendować. Połączyć z mąkami i odstawić na około 15 minut.

Łyżką nabierać kluski i kłaść do wrzącej, lekko osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut.

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:**

- Bezglutenowa babka z batatem
- Zupa ogórkowa z batatami

**Polecamy przepisy na pierogi, kluski, kopytka:**

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

# Gulasz warzywny z dynią Hokkaido (bez mięsa)

Niektórzy mówią, że nie lubią dyni. Dlaczego? Bo kojarzy im się ze słodką zupą z dodatkiem mleka. Jednak z dyni można skomponować nie tylko słodkie dania. Nasz gulasz warzywny z dynią to ciekawa propozycja na bezmięsny obiad.  Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani do tego warzywa, to może zachęci Was to, że dynia świetnie służy naszemu zdrowiu i urodzie. Dostarcza nam ona bowiem cennych witamin (zwłaszcza beta-karotenu, czyli prowitaminy A, witamin z grupy B, witaminy C i PP) oraz składników mineralnych, szczególnie potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu. Dynię Hokkaido można jadać ze skórką. Macie ochotę spróbować?

## Składniki (dla 3 – 4 osób):

- 1 mała dynia Hokkaido
- 2 średnie kalarepy
- 2 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pokrojonej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa

## Przygotowanie gulaszu z dynią:

Na oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać pokrojoną w dużą

kostkę kalarepę, a następnie dusić z dodatkiem wody. Kiedy kalarepa będzie prawie miękka, włożyć pokrojoną dynię oraz obrane ze skórki pomidory i przyprawić sola ziołową. Po ugotowaniu dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać z ryżem lub makaronem.

Smacznego!

**Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:**

- Bułeczki dyniowe
- Placuszki z dyni i jabłek

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

---

# Naleśniki jaglano – ryżowe (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Lubimy naleśniki i ciągle eksperymentujemy z różnymi mąkami, głównie tymi bezglutenowymi. Na naszej stronie jest już kilka przepisów na bezglutenowe naleśniki oraz gofry (linki znajdziecie pod przepisem). Dzisiaj prezentujemy Wam przepis na naleśniki jaglano – ryżowe bez jajek. Obecność siemienia lnianego sprawia, że ciasto lepiej się klei, a jednocześnie dzięki niemu wartość odżywcza naleśników jest wyższa. Jak wiemy, także proso jest bardzo zdrowe i ono również sprawia,

że w naleśnikach mamy znacznie więcej mikroelementów niż w zwykłych, glutenowych, bazujących na wysoko oczyszczonej mące pszennej. Nasze naleśniki jaglano – ryżowe świetnie smakują zarówno z owocami, jak i ze słonym farszem. Spróbujcie! 

# Składniki (na ok. 7 naleśników):

- 2 1/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 czubata łyżka mąki z tapioki
- szczypta soli

# Przygotowanie naleśników jaglano – ryżowych:

Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 15 minut. Zamieszać, jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać kilka łyżek wody. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:**

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

---

# Zupa jarzynowa z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

W chłodny dzień chętnie jemy zupy, bo szybko nas rozgrzewają. Najlepsze są oczywiście te domowe – ze świeżych warzyw. Dzisiaj króluje u nas na stole smaczna zupa jarzynowa z jarmużem. Jest to niezwykle zdrowe warzywo kapustne. Jarmuż zawiera dużo białka, soli mineralnych (zwłaszcza wapnia, magnezu, żelaza) i witamin (szczególnie witaminy C, K i beta – karotenu, czyli prowitaminy A). Jest też źródłem silnego przeciwutleniacza – sulforafanu, który działa antynowotworowo. Doceńmy więc jarmuż w naszej kuchni!

## Składniki (dla 5-6 osób):

- 10 liści jarmużu
- 10 średnich ziemniaków
- 4 średnie marchewki
- 1 mała żółta papryka
- 3 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- natka pietruszki
- kilka łyżek oleju
- sól, np. ziołowa czy himalajska
- pieprz

# Przygotowanie zupy z jarmużem:

Warzywa obrać i pokroić. Do wrzącej wody włożyć najpierw ziemniaki i marchew, a pod koniec gotowania – paprykę, jarmuż, pomidory, zeszkloną na oleju cebulę i zmiażdżony czosnek. Zupę przyprawić solą i pieprzem. Na talerzu dodać jeszcze posiekaną natkę pietruszki.

Smacznego!

**Polecamy także przepisy na inne zupy:**

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Zupa jarzynowa z jarmużem

Zupa jarzynowa z jarmużem

# Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane (bez pszenicy, mleka, jajek)

Niemal wszyscy chętnie jemy różne kluski, bo są smaczne i urozmaicają nasz jadłospis. Mamy nadzieję, że alergikom, którzy nie muszą sobie odmawiać ziemniaków, przyda się nasz przepis na bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane. Zachęcamy do wypróbowania!

## Składniki (proporcje na 4 – 5 osób):

- 300g ugotowanych ziemniaków
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- ok. 3/4 szklanki białej mąki ryżowej + trochę do podsypywania
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki łuski wymieszać z 1/3 szklanki wrzącej wody i ostudzić) lub 1 całe jajko (jeśli ktoś może)
- sól (np. himalajska)

## Przygotowanie bezglutenowych kopytek:

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą i odsączyć. Zagotować 1 1/4 szklanki wody, trochę posolić, następnie wsypać do niej kaszę i gotować do miękkości. Ugotowane ziemniaki oraz kaszę zblendować i odstawić do ostygnięcia. Na stolnicę wysypać trochę mąki ryżowej i wyłożyć masę na kluski. Zrobić dołek, do którego wlać rozbełtane jajko lub kisiel z łuski babki jajowatej. Następnie dodać mąkę ryżową i wszystko dokładnie wyrobić do uzyskania jednolitej masy. Ciasto

podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować rulon i nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować kilka minut od momentu wypłynięcia klusek. Podawać z dowolnym sosem lub podsmażoną cebulką.

Smacznego!

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

**Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:**

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane

Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane

---

# Gazpacho z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Gazpacho to tradycyjny hiszpański odpowiednik naszego chłodnika, który jadany jest w letnie, upalne dni. Nasza wersja różni się nieco od tej hiszpańskiej, gdyż dodaliśmy do niej kaszę jaglaną zamiast chleba i nie dodaliśmy ogórka oraz octu. Można oczywiście zmieniać lub dodawać ulubione składniki. Nasze gazpacho z kaszą jaglaną zadowoli szczególnie poszukiwaczy nowych smaków oraz amatorów pomidorów i papryki.

## Składniki:

- 1 kg świeżych pomidorów
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duże jabłko
- 1/2 średniej papryki (czerwonej lub zielonej)
- 1/2 średniej cebuli

- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól ziołowa, himalajska lub morska

# Przygotowanie gazpacho z kaszą jaglaną:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. (Jeśli mamy blender o słabej mocy, to pomidory i jabłka można obrać ze skórki.) Podawać najlepiej po schłodzeniu.

Smacznego!

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

**Polecamy także przepisy na inne zupy:**

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Gazpacho z kaszą jaglaną

# Naleśniki bezglutenowe wegańskie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Nasze naleśniki bezglutenowe wegańskie to przypadkowe odkrycie – wynik eksperymentu, który miał być po prostu lekkim, letnim obiadem. Smak jednak okazał być się tak wspaniały, że jednogłośnie postanowiliśmy „wrzucić" ten przepis, dzieląc się naszą radością z udanego obiadu. Nasze naleśniki świetnie smakują z serkiem migdałowym!

## Składniki:

- 2 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z teff
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- szczypta soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego (opcjonalnie)

## Przygotowanie naleśników bezglutenowych wegańskich:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. pół godziny, a następnie smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:**

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki bezglutenowe wegańskie