Pizza bezglutenowa ze szparagami (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Pizza to włoski przysmak znany na całym świecie. Lubi ją chyba każdy. A co z osobami nie mogącymi spożywać pszenicy, glutenu czy sera? Czy można zrobić pizzę bez tych składników? Otóż właśnie taka jest nasza pizza bezglutenowa ze szparagami. Okazuje się, że jest pyszna nawet bez sera!

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (mąka z tapioki lub kukurydzianej)
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju
- 3/4 szklanki letniej wody

Dodatki:

- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 mała cebula
- 1/4 czerwonej papryki
- 1 pomidor
- kilka ugotowanych szparagów
- 4 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

- przyprawa włoska lub do pizzy

Przygotowanie pizzy bezglutenowej ze szparagami:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, sól, cukier i mieszamy. Następnie wlewamy wodę i olej i dokładnie wyrabiamy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok.25 cm). Jeśli lubimy pizzę na grubym cieście, wykładamy całość, jeśli na cienkim – dzielimy na dwie części (wtedy potrzebujemy więcej nadzienia). Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy resztę składników. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie polewamy 2 łyżkami oleju i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C (grube ciasto).

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Polecamy także inny przepis na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Pizza bezglutenowa ze szparagami

Pizza bezglutenowa ze szparagami

Zupa krem z białych szparagów (bez glutenu, mleka, soi)

Sezon na szparagi trwa w najlepsze, a my próbujemy jak najlepiej z niego skorzystać. Zupa krem z białych szparagów niejeden raz gościła na naszym stole w ostatnim czasie, a ponieważ bardzo nam smakuje, pomyśleliśmy, że warto się podzielić z innymi naszym przepisem.

Składniki (proporcje na 3 – 4 osoby):

- 500g białych szparagów
- 4 średnie ziemniaki
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa do smaku
- mleko roślinne do zabielania (opcjonalnie)

Przygotowanie zupy z białych szparagów:

Szparagi dokładnie obrać i odciąć zdrewniałe końcówki – co najmniej 1 cm od dołu. Ziemniaki obrać i gotować je razem ze szparagami w osolonej wodzie. W międzyczasie pokroić cebule w kostkę i podsmażyć. Dodać do gotujących się warzyw i wszystko razem gotować tak długo, aż warzywa zmiękną. Na koniec dodać soli ziołowej do smaku i zmiksować. Zupę można również zabielić np. mlekiem roślinnym, ale według nas nie jest to potrzebne.

Smacznego!

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Tarta jaglana ze szparagami

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- 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 krem z białych szparagów

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym (bez glutenu, mleka, jajek)

Fanów naleśników jest wielu. Nie każdy jednak może jeść te „prawdziwe”, pszenne, do których dodaje się mleko i jajko. Dlatego też opracowaliśmy ich smaczny zamiennik oraz słodki krem. I tak powstała nasza kolejna potrawa – naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym.

Składniki:

Naleśniki:

- 2 szklanki mąki gryczanej
- 2 3/4 szklanki soku jabłkowego
- 1/2 szklanki wody
- szczypta soli
- olej do smażenia

Serek żurawinowy:

- 1 1/4 szklanki żurawiny
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 6 czubatych łyżek zmielonych nerkowców (lub migdałów, nasion słonecznika, itp.)
- wanilia

Przygotowanie:

Naleśniki gryczane:

Wymieszać razem wszystkie składniki i odstawić na ok.15 minut. Smażyć na rozgrzanej patelni w niewielkiej ilości oleju.

Z podanej porcji ok. 10 naleśników.

Serek żurawinowy:

Wszystkie składniki zblendować. Odstawić do zagęszczenia masy. Smarować usmażone naleśniki.

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 jaglano – ryżowe
- Gofry bezglutenowe

Polecamy także inne przepisy na słodkie pasty do chleba lub naleśników:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Alergia Pokarmowa

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym

Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą (bez mleka, glutenu)

Nasza lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą jest lekką i smaczną potrawą, świetnie nadającą się na wiosenny obiad. Soczewica jest nie tylko smaczna, ale i wartościowa, ponieważ zawiera m.in. białko (równie cenne jak to zwierzęce) oraz wapń i żelazo. Warto eksperymentować z soczewicą, dodając ją do różnych potraw.

Składniki:

- 250g soczewicy czerwonej
- 2 puszki pomidorów bez skórki
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 2 łyżeczki papryki czerwonej słodkiej
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego lub innej przyprawy bez glutaminianu sodu
- 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki tymianku
- szczypta pieprzu mielonego
- szczypta soli himalajskiej

Sposób przygotowania:

Soczewicę moczyć w wodzie przez noc, na dzień przed gotowaniem. Można również z samego rana zalać 250 g soczewicy około dwoma szklankami wody. Po przeznaczonym czasie namoczenia soczewicę odsączyć na sitku. Odsączoną soczewicę przełożyć do garnka i podlać dwoma szklankami wody, doprawić jarzynką, tymiankiem oraz bazylią. Całość gotować przez około 15-20 minut. Dodać pomidory bez skórki i całość zblendować. Podczas gotowania doprawić do smaku odrobiną soli himalajskiej, czarnym pieprzem i papryką czerwoną. Na samym końcu dodać dwie łyżeczki octu jabłkowego i wymieszać. Tak przygotowaną zupę można udekorować listkami świeżej bazylii.

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
- 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

Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

Wiosenna sałatka z komosy ryżowej (bez mleka, mięsa, jajek)

Sałatka jest świetna na każdą porę dnia. Można ją także zabrać do pracy lub na piknik. Nasza wiosenna sałatka z komosy ryżowej zawiera naturalnie bezglutenowe zboże – komosę ryżową (ziarna quinoa) i młode warzywa. Dodatek zieleniny nadaje jej wiosennego charakteru. Polecamy!

Składniki (proporcje na 3 – 4 osoby):

- 1/2 szklanki suchej komosy ryżowej (quinoa)
- 1 mała kalarepa
- 2 średnie marchewki
- 2 łyżki pokrojonego szczypiorku
- 5 pokrojonych rzodkiewek
- 1 łyżka pokrojonego koperku
- 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki
- 3 -4 łyżki majonezu bezjajecznego (przepisy na naszej stronie: przepis 1, przepis 2, przepis 3)
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Komosę dokładnie płukać pod bieżącą wodą do momentu aż będzie ona czysta, a następnie ugotować w podwójnej ilości wody ze szczyptą soli (około 15 min. na niezbyt dużym ogniu, żeby się nie rozgotowała). Marchewkę i kalarepę ugotować, przestudzić i pokroić. Wystudzoną kaszę wymieszać z warzywami i zieleniną, dodać majonez i przyprawy do smaku.
Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Polecamy także przepisy na bezjajeczne 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

Wiosenna sałatka z komosy ryżowej

Placki z dyni i jabłek (bez glutenu, cukru, mleka, jajek)

Czy znacie dynię Hokkaido? Jest to dość popularna w Polsce dynia, która dostępna jest przez cały rok. Można ją kupić w wielu sklepach ze zdrową żywnością. Jest ona mniejsza od naszej zwykłej polskiej dyni i ma bardziej intensywny, pomarańczowy kolor. Dynia jest bogatym źródłem karotenu, witamin A, z grupy B, C oraz PP, a także składników mineralnych, m.in. żelaza, wapnia, magnezu. Proponowane przez nas bezglutenowe placki z dyni i jabłek mają bardzo prosty skład, szybko się je przygotowuje i jeszcze szybciej je.

Składniki:

- 3/4 szklanki drobno startej dyni Hokkaido
- 3/4 szklanki drobno startego jabłka
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- szczypta soli (my użyliśmy himalajskiej)
- szczypta cynamonu

Przygotowanie placków z dyni i jabłek:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i smażyć na odrobinie oleju (najlepiej na ryżowym lub z pestek winogron).

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- 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

Placki z dyni i jabłek

Krupnik z kaszą jaglaną (bez glutenu, mięsa, mleka)

Dzisiaj mamy coś dla amatorów zup – krupnik z kaszą jaglaną – bezmięsny i bezglutenowy krupnik, w którym kaszę jęczmienną zastąpiliśmy kaszą jaglaną. Smakuje naprawdę wspaniale!

Składniki (na 4 – 6 osób):

- 3 średnie ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 dużego selera
- 1 mały por
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- sól ziołowa lub zwykła
- 3 łyżki oleju
- koperek lub natka pietruszki
- 1,5 – 2 litry wody

Przygotowanie krupniku z kaszą jaglaną:

Warzywa obrać i pokroić. Kaszę dobrze wypłukać, aż woda będzie czysta. Do wrzącej wody wsypać warzywa, kaszę i przyprawy. Gotować ok. 20 minut, aż warzywa i kasza będą miękkie. Dodać koperek lub natkę pietruszki. Jeśli zupa jest za gęsta, dolać wody.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

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

Krupnik z kaszą jaglaną

Majonez sojowy (bez jajek, octu, musztardy, cukru)

Majonez to tradycyjny gęsty sos, który dodaje się do różnych sałatek lub dekoruje się nim jajka. Nie każdy wie, że majonez da się zrobić bez jajek. Na naszej stronie publikowaliśmy już takie przepisy (majonez z kaszy jaglanej, majonez z orzechów nerkowca). Dzisiaj kolejny – najprostszy i najszybszy w wykonaniu – majonez sojowy.

Składniki:

- 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki oleju (najlepiej o neutralnym smaku, np. ryżowego lub z pestek winogron)
- sok z 1/2 cytryny
- sól ziołowa
- pieprz i inne przyprawy według uznania

Przygotowanie majonezu sojowego:

Mleko sojowe, olej i sok z cytryny wlewamy do blendera, dodajemy trochę soli i przypraw. Miksujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Po wyłączeniu blendera chwilę odczekujemy i wylewamy do miseczki lub słoika.

Nasz przepis zainspirowany jest przepisem na majonez sojowy ze strony www.siegnijpozdrowie.org.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

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

Napój sojowy naturalny z dodatkiem wapnia uzyskanym z alg morskich. Przepyszna alternatywa dla mleka pochodzenia zwierzęcego. Soja posiada dużo silnych prozdrowotnych właściwości. Napój sojowy obniża cholesterol, poprawia działanie układu krwionośnego oraz odtruwa organizm. Polecane dla wegetarian, osób uczulonych na mleko, laktozę oraz dla bezglutenowców.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Majonez sojowy

Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym (bez glutenu, mleka)

Chyba wszyscy znają prostą i szybką potrawę, jaką jest makaron ze szpinakiem. My postanowiliśmy nieco poeksperymentować – coś dodać, a coś zamienić czymś innym. Stworzyliśmy przepis na makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym. Smak tego dania jest naprawdę znakomity! Wy też powinniście spróbować naszej wersji tego popularnego dania.

Składniki (na 4 osoby):

- 1 paczka szpinaku mrożonego 450g
- 1 szklanka ugotowanej fasoli mung (moczonej 12 godzin, gotowanej ok. 30 min.)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- mąka gryczana do zagęszczenia
- skórka z 1/4 świeżej cytryny lub limonki ekologicznej*
- sól ziołowa
- pieprz
- makaron bezglutenowy kukurydziany

Przygotowanie:

Zeszklić cebulę i czosnek na oleju. Dodać szpinak, w razie potrzeby podlać odrobiną wody i chwilę pogotować. Następnie dodać fasolę mung i zagotować. W międzyczasie mleko kokosowe wymieszać z mąką i wlać do szpinaku. Wszystko razem wymieszać, dodać sól ziołową i pieprz do smaku. Na koniec dodać startą skórkę z cytryny lub limonki ekologicznej (my użyliśmy limonki), zostawiając trochę na dekorację. Podawać z dowolnym makaronem bezglutenowym, np. ryżowym, gryczanym lub kukurydzianym.

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 gryczany z młodą kapustą

- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym

Fasolka mung to doskonałe urozmaicenie codziennej diety. Nie wymaga namaczania, więc można ją przygotować bez wcześniejszych przygotowań, również na szybki obiad – np. jako składnik pożywnej zupy.

Polenta z suszonymi pomidorami (bez glutenu, mleka, jajek)

Polenta to tradycyjna włoska potrawa przyrządzana z mąki lub kaszy kukurydzianej. Podaje się ją na ciepło, zamiast ziemniaków, lub po wystudzeniu – kroi się ją i obsmaża na patelni, piecze w piekarniku lub grilluje. Można również pokroić na małe kawałki i dodać do gorącej zupy. Zazwyczaj polenta zawiera ser parmezan, ale oczywiście nie wszyscy mogą go dodać. My proponujemy inne dodatki, które nadają jej wspaniały smak. Nasza polenta z suszonymi pomidorami jest godna polecenia. Spróbujcie!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy kukurydzianej (300g)
- 1 1/2l wody
- 1/2 szklanki suszonych pomidorów w oleju
- 2 łyżki oleju z zalewy od pomidorów
- mały pęczek natki pietruszki
- 1/2 łyżki bulionu wegetariańskiego w proszku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- szczypta suszonej bazylii i oregano

Przygotowanie:

Połowę ilości wody zagotować z dodatkiem bulionu i soli ziołowej. Drugą połowę wymieszać z kaszą i dodać do gotującego się bulionu. Gotować, cały czas mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka (ok. 10 min.). Po ugotowaniu dodać pokrojone suszone pomidory, natkę pietruszki, olej oraz zioła. Wszystko dokładnie wymieszać, wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Wystudzoną polentę pokroić na kawałki i podsmażyć na patelni lub w piekarniku.

Smacznego!

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

Polecamy także inny przepis na polentę:

- Polenta kukrydziana z rodzynkami