Pizza bezglutenowa z jarmużem (bez mleka, jajek, soi)

Pizza bezglutenowa z sosem czosnkowym to nasz kolejny pomysł na pizzę bez glutenu, mleka i jajek. Staramy się, żeby nasze przepisy były smaczne i łatwe do wykonania. Nawet dzieci sobie poradzą z naszą pizzą bezglutenową. Zaangażujcie więc Wasze pociechy, a na pewno będą miały frajdę ze wspólnego przygotowania tego atrakcyjnego dania. Chociaż zawiera ona tylko kilka dodatków, ale smakuje wspaniale. Jarmuż jest chrupiący, a sos czosnkowy dodaje aromatu. Oczywiście możecie użyć sera wegańskiego, ale naszym zdaniem nie jest to konieczne, bo smakuje świetnie. Polecamy!

Składniki ciasta:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Składniki sosu czosnkowego:

- 2/3 szklanki zmielonych orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej

Dodatki:

- przecier pomidorowy
- 1 mała cebula
- kilka liści jarmużu
- przyprawa do pizzy

Przygotowanie:

Zaczynamy od wykonania sosu czosnkowego. Zmielone orzechy mieszamy z ciepłą wodą, dodajemy sól, sok z cytryny oraz zmiażdżony w prasce czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, odstawiamy do zgęstnienia. Można to zrobić kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia. Sos będzie wtedy bardziej gęsty.

Następnie do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i mieszamy. W kolejnym kroku wlewamy wodę oraz olej, dokładnie wyrabiamy ciasto do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok. 30 cm.). U nas sprawdziła się szklana foremka do tarty, którą wystarczy wysmarować tłuszczem. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy dodatki, czyli pokrojoną w dość cienkie plastry cebulę oraz małe kawałki jarmużu pozbawionego twardych części. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 20 minut. Następnie skrapiamy pizzę olejem i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polewamy sosem czosnkowym. Smacznego!

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

Polecamy wam również inne przepisy na

pizzę:

- Pizza ziemniaczana
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

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

Bezglutenowe babeczki z pieczarkami (bez mleka, jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj przekąskę, która świetnie się sprawdzi na sylwestrowe przyjęcie. Bezglutenowe babeczki z pieczarkami są pyszne i nie martwcie się, jeśli zostanie Wam nadzienia. Możecie je wykorzystać do pieczywa lub dodać np. do bigosu.

Składniki na bezglutenowe babeczki

z pieczarkami:

Składniki ciasta (na ok. 16 babeczek):

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub cukru trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/4 kostki margaryny Alsan (62,5g)
- 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki wymieszać z 1/2 szklanki wrzątku)
- mąka gryczana do podsypywania

Składniki farszu:

- 1/2 kg pieczarek
- 1 bakłażan (ok. 400g)
- 2 średnie cebule
- sól ziołowa
- pieprz
- 4 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych babeczek z pieczarkami:

Przygotowanie farszu:

Pieczarki oczyścić i ewentualnie obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Bakłażana i cebulę pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę, a następnie pieczarki. Ciągle mieszając smażyć kilka minut. Dodać bakłażana i dusić do miękkości wszystkich składników, odparować płyn. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Farsz wystudzić.

Przygotowanie ciasta:

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. Rozwałkować na grubość kilku milimetrów, a następnie wykrawać kółka i wkładać je do muffinkowych foremek (wylepiając też ich boki). Nakładać farsz (około 2 łyżeczek) i przykrywać drugim, mniejszym kółkiem dociskając brzegi. Piec przez około 20 minut w temperaturze 190°C. Z tego ciasta możemy również zrobić pierożki, ale nakładamy wtedy 1 łyżeczkę farszu, smarujemy brzegi ciasta wodą, żeby lepiej się zlepiały, a następnie zwilżamy wierzch pierożków. Niestety pierożki pękają podczas pieczenia. Pieczemy je nieco krócej niż babeczki.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

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

Alergia Pokarmowa

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

Tarta jaglana ze szparagami (bez glutenu, jajek, mleka)

Wariacji na temat jaglanej tarty nigdy dość – zwłaszcza teraz, kiedy sezon na warzywa w pełni się rozpoczyna. Dlatego tarta jaglana ze szparagami w wersji wegańskiej będzie doskonałą propozycją na elegancką przystawkę, lekką kolację, albo jako

dodatek do obiadu.

Składniki:

Spód:

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej jeszcze ciepłej, ale może być też z poprzedniego dnia)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 5 łyżek oleju o neutralnym smaku (np. oleju kokosowego rafinowanego)
- przyprawy: sól, pieprz, świeży rozmaryn (ewentualnie suszony)

Wypełnienie:

- pęczek szparagów zielonych (najlepiej cienkich i giętkich)
- szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku (np. ryżowego)
- 3-4 łyżki płatków jaglanych
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- sól, pieprz

Przygotowanie tarty jaglanej ze szparagami:

KROK 1. Spód do tarty: Do ugotowanej kaszy dodać mąkę, olej i przyprawy. Ręką wyrobić ciasto. Powinno ono być elastyczne, może tylko delikatnie kleić się do rąk – tak jak klasyczne kruche ciasto. Wykleić nim wysmarowaną olejem formę do tarty i piec ok. 10-15 minut w nagrzanym piekarniku w 180°C. Spód wyjąć z piekarnika.

KROK 2. Mleko zagotować i dodać płatki jaglane. Gotować ok. 3-4 minut, aż masa zgęstnieje, a płatki się ugotują. Dodać ugotowaną kaszę i przyprawy. Całość zmiksować blenderem na

gładką masę.

KROK 3. Szparagi umyć, odkroić ich końcówki na ok. 1/3 wysokości. Jeśli są bardzo cieniutkie, wystarczy na 3 minuty wrzucić je do gotującej się wody. Jeśli są grubsze, to na ok. 5 minut. Najlepiej, aby główki wystawały ponad powierzchnię wody.

KROK 4. Szparagi ułożyć na spodzie tarty, tak, aby główki wystawały na zewnątrz. Zalać masą jaglaną i piec jeszcze ok. 15 minut w 180°C. Przed krojeniem lekko przestudzić.

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
- Zupa krem z białych szparagów

Tarta jaglana ze szparagami

SPRAWDŹ TEŻ TARTĘ Z KASZY JAGLANEJ NA SŁODKO – Z BANANAMI I KAKAOWYM KREMEM JAGLANYM!

—

Warzywna tarta jaglana (bez glutenu, mleka, jajek)

Czy wiecie, że bezglutenowe kruche ciasto na tartę można zrobić z kaszy jaglanej? Jest ona naturalnie kleista, więc niepotrzebne jest jajko. Poza tym kasza jaglana świetnie stabilizuje farsz warzywny do tarty, dzięki czemu obędziemy się bez jajek i śmietany! Wegańska warzywna tarta jaglana świetnie pasuje na kolację czy lunch do pracy.

Składniki (na jedną dużą, lub 2 małe tarty):

- 1 szklanka kaszy jaglanej do ugotowania
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki czubate oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny ok. 4 – 5 łyżek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz
- warzywa do tarty: właściwie dowolne. W tym przepisie był por i papryka (2 sztuki)

- 1/2 szklanki mleka roślinnego – może być z proszku

Przygotowanie:

KROK 1. Kaszę jaglaną gotujemy.

KROK 2. Kaszę studzimy, żeby nie była gorąca. Powinna być lekko ciepła. Jeśli mamy ugotowaną zimną kaszę (np. z poprzedniego dnia), to też nie ma problemu. Do kaszy dodajemy olej i miksujemy na gładką masę. Ciepła kasza po prostu łatwiej się miksuje. **Odkładamy 3-4 pełne łyżki zmiksowanej kaszy do miseczki.** Do pozostałej kaszy dodajemy mąkę z proszkiem i odrobiną soli, a następnie ugniatamy ciasto. Powinniśmy uzyskać kulkę podobną do ciasta kruchego.

KROK 3. Ciastem wyklejamy formę do tarty i wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 10 – 15 minut.

KROK 4. Warzywa kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z solą i pieprzem. Można przyprawić też ziołami, np. oregano, rozmarynem, tymiankiem. Połowę warzyw miksujemy z mlekiem i odłożoną kaszą. Do tej masy dodajemy pozostałe warzywa w kawałkach.

KROK 5. Farsz wylewamy na podpieczony spód i pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Po wyjęciu z piekarnika tartę zostawiamy do przestudzenia, żeby farsz mógł się związać.

- Co możesz zamienić?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem. 2. Warzywa mogą być niemal dowolne, ważne, żeby nie miały za dużo wody (np. pomidory). Cukinia może być, ale też nie za dużo, żeby farsz nie był zbyt płynny. Cukinii lepiej nie miksować, tylko dodać w kawałkach. 3. Mąkę kukurydzianą możesz zastąpić np. ryżową wymieszaną z ziemniaczaną.

Warzywna tarta jaglana