Kruche ślimaczki z daktylami (bez glutenu, mleka, jaj)

W sprzedaży jest wiele rodzajów bezglutenowych ciastek, jednak ciężko jest znaleźć ciastka bez jajek czy soi. Na nasz przepis na kruche ślimaczki z daktylami i kokosem ucieszą się zapewne ci z Was, którzy mają wiele ograniczeń w diecie. Wymagają one trochę pracy, ale czasami warto poświęcić trochę czasu, żeby zrobić coś pysznego. Oczywiście możecie modyfikować skład nadzienia lub dać zupełnie inne. Mamy nadzieję, że Was zainspirujemy.

Składniki na kruche ślimaczki z daktylami:

Składniki na ciasto:

- 1 1/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 opakowania drożdży suchych (ok. 1 1/2 łyżeczki)
- 1/2 opakowania cukru waniliowego
- szczypta soli
- 125g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1/4 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (1 łyżka łuski babki jajowatej + trochę więcej niż 1/2 szklanki wrzątku, dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostudzenia)

Składniki na nadzienie:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- ok. 3/4 szklanki mąki kokosowej

- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Przygotowanie kruchych ślimaczków:

Przygotowanie nadzienia:
Zaczynamy od zrobienia nadzienia do ciastek. Daktyle drobno kroimy, a następnie zalewamy podaną ilością wody i gotujemy ok. 20 minut. Następnie miksujemy, dodajemy mąkę kokosową oraz kakao (lub karob), dokładnie miksujemy i studzimy. Po wystudzeniu masa powinna być dość gęsta, ale nie twarda, żeby dała się rozsmarowywać na cieście. Jeśli nadzienie jest za suche, dodajemy trochę przegotowanej wody.

Przygotowanie ciasta:
Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy cukier puder, drożdże, cukier waniliowy oraz sól. Dokładnie mieszamy suche składniki, a następnie wlewamy mleko ryżowe i dokładamy margarynę o temperaturze pokojowej i ostudzony kisiel z babki jajowatej. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej masy. Dzielimy ciasto na dwie części, to samo robimy z nadzieniem. Na stolnicę wysypaną odrobiną mąki (kukurydzianej lub ryżowej) wykładamy jedną porcję ciasta, formujemy rulon, a następnie rozwałkowujemy na kształt prostokąta. Nakładamy nadzienie i zwijamy. Otrzymaną roladkę kroimy na kawałki o grubości ok. 1 cm i przekładamy na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę (nie za blisko, bo ciastka jeszcze urosną). Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 20 minut. W międzyczasie przygotowujemy drugą porcję ciastek.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem

Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem

Zupa ogórkowa z batatami (bez glutenu, mleka, ziemniaków)

Zupa ogórkowa to tradycyjna polska potrawa, która często gości na naszych stołach. Nasza zupa ogórkowa z batatami nie zawiera ziemniaków. Bataty są słodkie, więc nie dodaliśmy też marchwi, żeby nie przesadzić ze słodkością. Zupa ta najlepiej smakuje jak trochę postoi, wtedy smaki lepiej się połączą. Mamy nadzieję, że taka alternatywa przypadnie Wam do gustu.

Składniki (dla ok. 3 osób):

- 300 g batatów
- 1 średnia pietruszka
- 1/2 średniego selera
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 3 kiszone ogórki
- sól morska, himalajska lub ziołowa
- natka pietruszki
- olej

Przygotowanie zupy ogórkowej z batatami:

Bataty obrać i pokroić w dużą kostkę. Pietruszkę, selera i pora pokroić trochę drobniej. Zalać warzywa wrzątkiem i gotować do miękkości z dodatkiem niewielkiej ilości soli (ogórki będą słone) i oleju. Pod koniec dodać zmiażdżony czosnek i gotować jeszcze chwilę. Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, natkę pietruszki pokroić i wrzucić do zupy (już nie gotować). Jeśli lubimy kwaśniejszą zupę, można wlać trochę soku z kiszonych ogórków.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowa babka z batatem

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- 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
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Zupa ogórkowa z batatami

Bułeczki dyniowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dynię można wykorzystać również do pieczywa. Zrobiliśmy dla Was drożdżowe bułeczki dyniowe, które są pyszne i lekko słodkie w smaku. Świetnie smakują z domową konfiturą lub miodem. Polecamy na śniadanie!

Składniki na bułeczki dyniowe (na ok. 8 bułek):

Składniki mokre:

- 1 szklanka startej dyni Hokkaido (na drobnych oczkach)
- 2/3 szklanki startego jabłka (również na drobnych oczkach)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 3 łyżki oleju

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki skrobi kukurydzianej (mąki z tapioki lub ziemniaczanej)
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży suchych

Przygotowanie bułeczek dyniowych:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier i drożdże, wymieszać. W drugiej misce wymieszać wszystkie mokre składniki. Jeśli jabłka są bardzo soczyste, odlać trochę soku lub później dodać kilka łyżek mąki. Połączyć zawartość obu misek i wyrobić ciasto. Ręce obsypać mąką kukurydzianą i formować małe bułeczki. Położyć bułki na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować letnią wodą i posypać pestkami dyni. Od razu piec (nie czekać na wyrastanie) przez ok. 20 min. w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placuszki z dyni i jabłek
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Bułeczki dyniowe

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

Koktajl owocowy z jarmużem (bez mleka, soi)

Jesienią często spada nam odporność. Warto więc się wzmocnić dużą ilością warzyw i owoców. Przygotowaliśmy dla Was propozycję – koktajl owocowy z jarmużem, który jest smaczny i dostarczy nam potrzebnych witamin (m.in. witaminy C i beta-karotenu), a także potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Warto wypić taki koktajl na śniadanie, gdyż doda energii i dzięki zawartości witamin i minerałów pobudzi „zaspany" organizm do działania. Oczywiście można go wypić o każdej porze dnia, nawet na kolację, gdyż składników odżywczych nigdy za mało. Niektórzy mogą się krzywić na myśl o tym, że do koktajlu owocowego dodajemy jarmuż i pietruszkę, jednak pozostałe składniki dają smak tak pyszny, że nawet osoby nie będące zwolennikami zieleniny będą pozytywnie zaskoczone smakiem. Z resztą obecność tych składników po zblendowaniu nie jest tak oczywista. Przecież nie trzeba wszystkich informować, co się znajduje w środku. Spróbujcie!

Składniki:

- 3 średnie jabłka
- 1 duży banan
- 7 średnich liści jarmużu (może być mniej lub więcej, według uznania)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 150 ml wody

Przygotowanie koktajlu owocowego z jarmużem:

Wszystkie składniki pokroić i zblendować. Wody można dodać mniej, w zależności od mocy blendera. Najlepiej wypić zaraz po przygotowaniu.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Napój kokosowy

Koktajl owocowy z jarmużem

Jarmuż

Bezglutenowa szarlotka sypana (bez glutenu, mleka, jajek)

Jesień to czas, w którym mamy szczególną ochotę na szarlotki. Mamy do wyboru wiele pysznych rodzajów pachnących jabłek, które jemy świeże, ale nie tylko. Warto z nich zrobić szarlotkę lub mus jabłkowy na zimę. Nasza świetna bezglutenowa szarlotka sypana to jesienny wypiek, który bardzo szybko się robi i jest wyśmienity. Warto dodać, że nie zawiera także mleka i jajek, co jest jej kolejnym atutem. Jest bezglutenowa i wegańska – idealna dla alergików i wegan. Spróbujcie!

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2/3 szklanki suchej kaszy jaglanej (opcjonalnie 1 szklanka mąki jaglanej)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej lub z tapioki
- 1 1/2 kg jabłek
- 3/4 kostki mocno schłodzonej margaryny (np. Alsan)
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru, cukru trzcinowego lub 3/4 szklanki ksylitolu
- cukier waniliowy

Przygotowanie szarlotki sypanej:

Kaszę jaglaną przepłukać, odsączyć i osuszyć na ściereczce, a następnie zmielić w młynku do kawy na drobny grysik. Wszystkie suche składniki wymieszać i podzielić na trzy równe części. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać cynamon i wymieszać oraz podzielić na dwie części. Do natłuszczonej i posypanej mąką okrągłej formy przekładać na przemian warstwę suchą i jabłka. Na wierzch wyłożyć pokrojoną na małe kawałki margarynę. Piec co najmniej godzinę w

temperaturze 190°C.

Nasza bezglutenowa szarlotka sypana świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Smacznego!

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



Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe

- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Szarlotka sypana

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

Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

Dobrze czasem urozmaicić swoje menu robiąc na przykład pasty z dodatkiem warzyw. Postanowiliśmy wypróbować połączenie marchewki z tahiną i dodaliśmy do tego suszone pomidory. Nasza pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami to nasze wielkie kulinarne odkrycie. Bardzo się nią zajadaliśmy. Połączenie tych składników nadało jej oryginalny, pyszny smak.

Składniki:

- 3 duże marchewki
- 2 łyżki masła sezamowego (tahini)
- 4 płaty pokrojonych pomidorów suszonych w oleju
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/2 małego ząbka czosnku

Przygotowanie pasty:

Marchew ugotować i przestudzić, a następnie zblendować z pozostałymi składnikami.

Smacznego!



Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

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

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna


Alergia Pokarmowa

Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

Jaglane brownie bez pieczenia (bez cukru, glutenu, mleka, jajek)

Nasza kolejna propozycja – jaglane brownie bez pieczenia – jest pyszną alternatywą dla tego tradycyjnego. Jego główną zaletą jest to, że nie dodaliśmy do niego cukru i że bardzo łatwo go wykonać. Uczulonym na kakao proponujemy zamienić kakao na karob.

Składniki:

Składniki na masę:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 3/4 szklanki daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki wrzątku (do daktyli)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia

Składniki na polewę:

- 2/3 szklanki daktyli bez pestek
- niecałe 1/2 szklanki wody
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie jaglanego brownie bez pieczenia:

Przygotowanie masy:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sitku, aż woda będzie czysta. Odstawić do odsączenia. Daktyle drobno pokroić, zalać wrzątkiem (podaną ilością wody) i odstawić na ok. 15 minut. Zagotować wodę na kaszę, wsypać kaszę i daktyle razem z płynem (z wodą od daktyli). Gotować na małym ogniu do miękkości kaszy (ok. 20 minut), a następnie dodać kakao i olej kokosowy. Całość zmiksować i wyłożyć do płaskiego naczynia (15x22cm).

Przygotowanie polewy:

Daktyle drobno pokroić, zalać wodą i gotować na małym ogniu, do momentu aż daktyle wchłoną całą wodę. Dodać czubatą łyżkę oleju kokosowego i kakao, a następnie zmiksować. Na masę jaglaną wyłożyć polewę.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana

- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Jaglane brownie bez pieczenia

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