Sałatka letnia zielona (bez mleka, jajek, kukurydzy)

Różne rodzaje sałaty, świeże zioła i ciekawe dodatki – to niezawodny przepis na udaną sałatkę. A jeśli na dodatek większość tych składników pochodzi z przydomowego ogródka, jedzenie daje jeszcze więcej satysfakcji. Ci, którzy nie mają możliwości uprawiania własnego ogródka, powinni wybierać produkty (zwłaszcza sałatę) z upraw ekologicznych lub innych sprawdzonych źródeł. Sałatka letnia zielona to nasza propozycja na lekki, letni obiad. Dbajmy o swoje zdrowie, jedzmy sałatki!

Składniki:

- 1 średnia sałata
- 1 garść rukoli
- 1/2 marynowanego lub wędzonego tofu
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 1 świeży ogórek
- 1/2 pęczka rzodkiewki
- 1/2 papryki czerwonej
- 2 łyżki słonecznika
- świeży tymianek
- świeże oregano
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- mieszanka przypraw (według uznania, np. przyprawa włoska)
- sól ziołowa

Przygotowanie sałatki letniej

zielonej:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Sałatę i rukolę podrzeć na mniejsze kawałki, a warzywa i tofu pokroić w kostkę. Dodać żurawinę. Do osobnego naczynia wlać olej, wsypać sól i przyprawy oraz dodać soku z cytryny. Wszystkie składniki wymieszać.

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 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

Sałatka letnia zielona

Bezmleczny chłodnik litewski (bez glutenu, kukurydzy,

jajka)

W upalne dni chętnie jemy chłodniki. Proponujemy Wam bezmleczny chłodnik litewski, który świetnie smakuje nawet bez jajek, które tradycyjnie się do niego dodaje.

Składniki (na 5-6 osób):

- 6 średnich buraków
- 1 średni ogórek szklarniowy
- 1 pęczek rzodkiewek
- 2 jogurty sojowe naturalne po 400 g
- 2-3 łyżek pokrojonego koperku
- 2-3 łyżek pokrojonego szczypiorku lub szczypioru z cebuli
- sok z 1/2 cytryny
- pół szklanki wody
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie chłodnika litewskiego:

Buraki ugotować w całości, a następnie obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę (można także zetrzeć na tarce o dużych oczkach). Do dużej miski wyłożyć jogurt, dodać buraki i sok z cytryny, wymieszać. Pokroić drobno rzodkiewki i obranego ogórka i dodać do buraków. Na koniec dodać koperek, szczypiorek, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać i włożyć do lodówki. Można podawać z młodymi ziemniakami.

Smacznego!

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
- Gazpacho z kaszą jaglaną

Bezmleczny chłodnik litewski

Pasta z bobu (bez glutenu, mleka, jajek)

Zdrowa, domowej roboty pasta do chleba – zawsze warto mieć taką w lodówce. U nas w lodówce chłodzi się pasta z bobu. Bób jest to roślina strączkowa, którą można już dostać w warzywniakach i na straganach. Jest on bogaty w witaminy i składniki mineralne, ma niski indeks glikemiczny i działa zasadotwórczo. Zdecydowanie warto włączyć go do diety i jak najlepiej wykorzystać dość krótki sezon (w okresie jesienno-zimowym można kupić jedynie bób mrożony).

Składniki:

- 2 1/2 szklanki surowego bobu
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku

- 2 łyżki posiekanego koperku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie pasty z bobem:

Bób dokładnie umyć, wrzucić do gorącej wody i gotować do miękkości przez około 20 minut.
Cebulę i czosnek zezłocić na oleju i dusić kilka minut z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Ugotowany bób odcedzić i połączyć z cebulą, a następnie zmiksować. Na koniec dodać pokrojony koperek, przyprawić solą i pieprzem.

Smacznego!

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Kotlety z bobu
- Risotto z bobem
- Makaron z sosem z bobu

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

- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Pasta z bobu

Polenta kukurydziana z rodzynkami (bez glutenu, cukru, mleka, jajek, soi)

Tradycyjna polenta to danie serwowane „na słono”, ale nasza wersja oczywiście musi być zmieniona, bo jakże by inaczej. Tym razem podajemy przepis na polentę „na słodko” – polenta kukurydziana z rodzynkami. Spróbujcie, jest to naprawdę ciekawe połączenie! Można ją bez problemu zabrać do pracy lub na wycieczkę zamiast kanapek.

Składniki:

- 1 szklanka mleka kokosowego (250 ml)
- 2 szklanki wody
- 3/4 szklanki suchej kaszy kukurydzianej
- 1 1/2 szklanki rodzynek (u nas korynckie) lub żurawiny
- szczypta soli
- wanilia
- ewentualnie 1/2 łyżeczki cynamonu

Przygotowanie polenty z rodzynkami:

Mleko kokosowe i 1 szklankę wody zagotować ze szczyptą soli. Kaszę kukurydzianą wymieszać z 1 szklanką wody i dodać do gotującego się płynu. Gotować ok. 7-10 minut aż masa zgęstnieje, a następnie wsypać rodzynki i gotować jeszcze chwilę. Masę przełożyć do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Podawać z melasą lub/i owocami.

Smacznego!

Polecamy także inny przepis na polentę:

- Polenta z suszonymi pomidorami

Polenta kukurydziana z rodzynkami

Racuchy drożdżowe bezglutenowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Racuchy drożdżowe marzą się zapewne wielu osobom na diecie eliminującej gluten. Wiele osób błędnie myśli, że wykonanie racuchów, które nie zawierałyby glutenu jest trudne, a wręcz niemożliwe. Mamy jednak dobrą wiadomość – bardzo łatwo je wykonać w wersji bezglutenowej i są pyszne. Dodatek płatków lub mąki z teffu wzbogaca to danie o cenne składniki odżywcze (teff zawiera m.in. dużo wapnia i żelaza). Oczywiście najlepiej smakują na ciepło, prosto z patelni. Przedstawiamy Wam świetny przepis na racuchy drożdżowe bezglutenowe.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka skrobi kukurydzianej (lub ziemniaczanej, z tapioki)
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 czubata łyżka płatków z teffu (można też użyć mąki z teffu – 2 łyżki lub 2 łyżki mąki kukurydzianej)
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 2 łyżeczki cukru zwykłego, cukru trzcinowego lub

ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 3/4 szklanki letniej wody

Przygotowanie racuchów drożdżowych bezglutenowych:

Do dużej miski przesiać mąki i skrobię, dodać płatki, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej, wyrobić na gładką masę. Przykryć ściereczką i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Nabierać łyżką porcje (ciasto jest dość luźne, więc można sobie pomóc drugą łyżką) i smażyć na niewielkiej ilości oleju. Po usmażeniu wyłożyć na papierowy ręcznik. Podawać z konfiturą, syropem daktylowym, cukrem pudrem lub ksylitolem.

Smacznego!

Uwaga! Osoby z celiakią powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry i placki:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki

- Placki z cukinii i ziemniaków

Racuchy drożdżowe bezglutenowe

Racuchy drożdżowe bezglutenowe

Deser jaglany z truskawkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest bardzo odżywcza, ale stanowi także bardzo „wdzięczny” produkt, ponieważ dobrze smakuje zarówno na słodko (np. jako składnik lodów), jak i na słono (np. jako składnik majonezu). W dzisiejszej odsłonie jest składnikiem smacznego trójkolorowego deseru. Przedstawiamy Wam deser jaglany z truskawkami.

Składniki (proporcje na 6 – 8 osób):

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody
- szczypta soli

Masa czekoladowa (karobowa):

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 2-3 łyżki kakao lub karobu

- 3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

Masa truskawkowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 1/2 szklanki truskawek
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Masa waniliowo-migdałowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Przygotowanie deseru jaglanego z truskawkami:

Kaszę dokładnie przepłukać na sicie aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody ze szczyptą soli. Ugotowaną, gorącą kaszę podzielić na 3 równe części i dodawać składniki według przepisu, a następnie każdą z nich dokładnie zmiksować (jeśli zaczniemy od najjaśniejszej, nie będziemy musieli za każdym razem myć sprzętu). Przekładać do pucharków, zaczynając od masy czekoladowej. Zostawić do ostygnięcia. Deser podawać lekko schłodzony.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem

- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Deser jaglany z truskawkami

Makaron gryczany z młodą kapustą (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Na stołach zaczynają królować młode warzywa. Przygotowaliśmy dla Was propozycję, w której głównym składnikiem jest młoda kapusta. Makaron gryczany z młodą kapustą to szybkie i bardzo proste danie. Pamiętajcie, że młode warzywa należy gotować krótko, aby nie pozbawić ich cennych składników odżywczych.

Składniki:

- 1 kg białej młodej kapusty
- 1 średnia cebula
- 2 lub 3 średnie świeże pomidory lub kilka łyżek pokrojonych pomidorów z puszki
- sól ziołowa
- olej
- 1 opakowanie makaronu gryczanego

Przygotowanie:

Pokroić cebulę, lekko podsmażyć na oleju (najlepiej w garnku, w którym będziemy gotować potrawę). Dołożyć poszatkowaną kapustę i dusić z niewielką ilością wody. Następnie dodać pokrojone pomidory i sól ziołową. Wszystko razem dusić do momentu, w którym woda wyparuje. W osobnym garnku zagotować wodę, dodać sól i łyżkę oleju, a następnie wrzucić makaron gryczany i gotować około 7 minut na wolnym ogniu. Po tym czasie zdjąć z ognia, przykryć i zostawić na około 10 minut. Następnie makaron odcedzić i połączyć z ugotowaną kapustą.

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

Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki (bez glutenu, mleka, jajek)

Zeszłoroczne ziemniaki nie smakują już zbyt dobrze. Można je jednak wykorzystać na przykład do placków, w których lepiej się sprawdzają. Nasza propozycja jest oczywiście bezglutenowa i nie znajdziecie w niej mąki pszennej. Są to placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki. Takie placki smakują zarówno na słodko (wie o tym Wielkopolska), jak i na słono – u nas z sosem na jogurcie sojowym.

Składniki:

Składniki sosu:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1 duży świeży ogórek

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duży ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku

Składniki placków:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 2/3 do 3/4 szklanki mąki ryżowej białej (w zależności od soczystości ziemniaków)
- 1/4 łyżeczki soli
- olej

Przygotowanie:

Przygotowanie sosu:
Ogórka umyć i obrać, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić i odłożyć na 15 minut. Następnie odlać sok, dodać jogurt, sprasowany ząbek czosnku i przyprawy. Wszystko razem wymieszać. Przełożyć do miseczki, polać oliwą z oliwek i włożyć do lodówki. Podawać ze schłodzonym sosem.

Przygotowanie placków:
Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać sól i mąkę ryżową, wymieszać i odstawić na około 10 minut. Placki smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju.

Smacznego!

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

Bezjajeczne 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 z cukinii i ziemniaków

Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki

Chleb bezglutenowy na zakwasie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Na pewno wielu z Was czeka na przepis na chleb bez drożdży. Zrobiliśmy więc chleb bezglutenowy na zakwasie, który jest smaczny i łatwy w wykonaniu. Ryż rzadko uczula, co jest ważną wiadomością dla alergików.

Składniki:

- zakwas bezglutenowy (link do przepisu)
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 łyżka łuska babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru, miodu lub słodu
- 2 szklanki wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba na zakwasie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać babkę jajowatą, sól, cukier i wszystko wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę i olej. Łyżką wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 4-5 godzin (ciasto powinno wyrosnąć trochę ponad brzegi foremek). Piec w temperaturze 190°C przez ok. 55 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Chleb bezglutenowy na zakwasie

Chleb bezglutenowy na zakwasie

Bezglutenowy zakwas chlebowy (bez pszenicy, soi, kukurydzy)

Samodzielny wypiek chleba, a zwłaszcza bezglutenowego, zyskuje coraz więcej zwolenników. W książkach z przepisami kulinarnymi oraz w internecie jest wiele przepisów na chleb, ale większość z nich ma w swoim składzie drożdże, których oczywiście nie każdy może. Chociaż można dostać gotowy zakwas bezglutenowy, my zachęcamy do poświęcenia czasu na zrobienie własnego. Trzeba wykazać się odrobiną systematyczności i cierpliwości, ale na prawdę się to opłaca! Bezglutenowy zakwas chlebowy wcale nie jest taki trudny do zrobienia!

Składniki:

- 1 szklanka przegotowanej wody
- 3 czubate łyżki białej mąki ryżowej
- 2 czubate łyżki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 łyżka soku z **niepasteryzowanych kiszonych ogórków**
- 1 łyżeczka cukru, miodu lub słodu

+ łącznie 5 łyżek mąki owsianej do dosypywania

Przygotowanie bezglutenowego kwasu chlebowego:

Wszystkie składniki (oprócz 5 łyżek mąki owsianej) wymieszać w słoiku o pojemności ok. 3/4 l i zostawić w ciepłym miejscu. Wieczko słoika powinno być niedokręcone, aby umożliwić dostęp powietrza (można też przykryć gazą i przymocować gumką). Każdego dnia dodać 1 łyżkę mąki owsianej i dokładnie wymieszać. Siódmego dnia można piec chleb. Zostawić 1 łyżkę zakwasu, dodać szklankę przegotowanej letniej wody i wsypać mąkę według przepisu początkowego, nie dodając już wody spod ogórków i cukru.

Powodzenia!

Polecamy przepisy na chleby bezglutenowe na zakwasie:

- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie