Deser z nasion chia z owocami (bez glutenu, mleka, jajek)

Deser z nasion chia z owocami to świetny pomysł na każdy posiłek w ciągu dnia. Chia (inaczej szałwia hiszpańska) jest znana ze swoich właściwości odżywczych. Te niemające smaku nasionka, zalane płynem, pęcznieją i tworzą budyń o smaku napoju, w którym są namoczone. Warto dodać, że są cennym produktem dla naszego zdrowia. Jest wiele opcji przygotowania deseru z użyciem tych nasion. Można z je zalać napojem kakaowym, sokiem, jogurtem i dołożyć ciekawe dodatki, zwłaszcza teraz, kiedy mamy tak duży wybór świeżych owoców. My proponujemy wersję bardzo prostą z pokrojonymi drobno owocami wymieszanymi z „budyniem". Musimy przyznać, że kompozycja nam się udała – deser był smaczny i bardzo sycący.

Nasz deser z nasion chia z owocami można przygotować w dwóch wariantach – z polewą lub bez.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1/2 szklanki nasion chia (szałwii hiszpańskiej)
- 400 ml mleka kokosowego
- 200 ml mleka migdałowego
- 3 kiwi
- 125 g czerwonych porzeczek
- 2 nektarynki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub syropu z agawy

Polewa:

- 125 g czerwonych porzeczek
- 1 dojrzały banan

Przygotowanie deseru z nasion chia:

Nasiona chia zalewamy mlekiem kokosowym i migdałowym, dodajemy cukier waniliowy i zostawiamy na noc do nasiąknięcia (albo przynajmniej na 8 godzin). Po danym czasie kroimy świeże owoce i dodajemy je do naszego „puddingu”. Dodatkowo można wykonać polewę z owoców (owoce zmiksować razem), która jeszcze bardziej urozmaici nasz deser.

Smacznego!

Więcej o nasionach chia przeczytasz tutaj i tutaj.

Polecamy także inny przepis z chia:

- koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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 z nasion chia z owocami

Deser z nasion z chia z owocami

Deser z nasion z chia z owocami

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami (bez mleka, glutenu)

Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami to świetny, bezmleczny i bezglutenowy pomysł na obiad. Jest szybki w przygotowaniu, smaczny, a także pożywny. Jego głównym składnikiem jest znana ze swoich właściwości alkalizujących cukinia, bogata w składniki odżywcze – witaminę A, C, z grupy B, a także w fosfor, wapń, fosfor oraz żelazo. Jego wartość odżywczą poprawiają dodatkowo dodawane pod koniec orzechy nerkowca, które zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, białko, kwas foliowy, przeciwutleniacze oraz wiele cennych składników mineralnych, takich jak magnez, fosfor, cynk, wapń, czy żelazo, a także witaminy A, D i E. Sami widzicie, że warto spróbować naszego sosu zarówno dla smaku, jak i dla zdrowia!

Składniki:

- 700 g cukinii (np. kilka małych cukinii)
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 2 czubate łyżki pokrojonego koperku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

Przygotowanie sosu koperkowego z cukinią i nerkowcami:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną cukinię (jeśli jest duża to trzeba obrać ze skórki i wydrążyć nasiona). Dolać trochę wody oraz czosnek wyciśnięty przez praskę i sól. Kiedy cukinia jest miękka, wsypać zmielone orzechy i zagotować. Można uzupełnić wodą dla uzyskania pożądanej konsystencji, przyprawić i wsypać pokrojony koperek. Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami najlepiej smakuje z makaronem. My podaliśmy go z makaronem kukurydzianym o kształcie „łazanki karbowane", które, naszym zdaniem, świetnie komponują się z sosem koperkowym.

Do przyrządzenia naszego sosu użyliśmy orzechów nerkowca, ale można je zastąpić orzechami włoskimi (z innymi jeszcze nie próbowaliśmy). W tej wersji również świetnie smakuje!

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on 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 przeczytasz tutaj.

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
- Makaron gryczany z młodą kapustą

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

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

Kotlety z bobu (bez glutenu, mleka, jajek)

Bób to smaczne i bogate w składniki odżywcze warzywo. Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na szybkie i smaczne bezglutenowe kotlety z bobu, które smakują nawet tym, którzy za bobem nie przepadają. Bób jest rośliną strączkową, dlatego też osoby uczulone na rośliny strączkowe powinny sprawdzić, czy dobrze tolerują to warzywo (na początku spożywając je w niewielkiej ilości). Więcej informacji o bobie znajdziecie tutaj.

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanego bobu (bez soli)

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki wody
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 1/2 łyżeczki soli ziołowej
- 1 do 1 i 1/2 łyżki majeranku
- pieprz czarny lub ziołowy do smaku

Przygotowanie kotletów z bobu:

Bób wypłukać i ugotować do miękkości (gotować ok. 20 minut), a następnie odcedzić. Zmielić w maszynce do mięsa lub zblendować z dodatkiem podanej ilości wody. Następnie dodać mąkę ryżową, cebulę, czosnek, sól ziołową i pozostałe przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut. Formować małe kotleciki (nam wyszło 16 sztuk) i smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z dodatkiem tłuszczu (u nas jest to olej ryżowy).

Smacznego!

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

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Risotto z bobem
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu

Kotlety z bobu

Napój kokosowy (bez mleka)

Dietę bezmleczną stosuje coraz więcej osób, które albo cierpią na alergię, albo sami decydują się na eliminację produktów mlecznych ze swojego jadłospisu. Czym wtedy zastąpić mleko? Można to zrobić samemu w domu w tani i szybki sposób. Napój kokosowy z wiórków kokosowych jest doskonałą alternatywą dla mleka zwierzęcego czy sojowego. Ma bardzo bogate zastosowanie, np. można go użyć do musli, ciasta, sosów, deserów, budyniów

czy do kaszki dla dzieci. Zawiera kwasy tłuszczowe MCT, które wspomagają metabolizm naszego organizmu, a przy tym smakuje wyśmienicie.

Składniki na ok. 1 litr napoju:

- 1,5 l wody
- 1,5 szklanki wiórków kokosowych
- syrop z agawy lub cukier trzcinowy (opcjonalnie)
- cukier cytrynowy (opcjonalnie)

Przygotowanie napoju kokosowego:

Wiórki kokosowe wsypujemy do wysokiej miski. Wodę gotujemy i wlewamy do wiórków. Miksujemy ok. 1-2 minut. Przygotowujemy sobie dzbanek lub inne naczynie, w którym będziemy przechowywać „mleko" kokosowe. Na to naczynie kładziemy gęste sitko i przelewamy zmiksowane wiórki. Odsączamy, dociskając łyżką (im bardziej suche będą wiórki, tym lepiej). Gotujemy ponownie wodę. Naszą „wiórkową masę" z sitka przekładamy do miski, zalewamy wrzątkiem, kolejny raz miksując ok. 1 minuty. Następnie odsączamy, jak za pierwszym razem. Do smaku dodajemy 1 łyżeczkę cukru cytrynowego oraz 1 łyżeczkę syropu z agawy lub innego ulubionego „słodzidła". Gotowy napój kokosowy studzimy. Przechowujemy w lodówce maksymalnie 2 dni.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem

Wegańskie czekoladki z bakaliami (bez glutenu)

Zbliża się Dzień Ojca i w związku z tym mamy dla Was coś specjalnego – własnoręcznie robione wegańskie czekoladki z bakaliami – czekoladowe pralinki bez mleka, jajek i glutenu. Powstały na bazie oleju kokosowego, który bardzo dobrze działa na nasz metabolizm, a do tego smakowicie pachnie. Takie wegańskie czekoladki idealnie nadają się na prezent z różnych okazji. Są szybkie w wykonaniu i rewelacyjnie smakują. Wypróbujcie sami!

Składniki:

- 6 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- 3 łyżki kakao
- 1/3 szkl. cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ulubione bakalie (np. orzechy, żurawina, rodzynki) – opcjonalnie

Przygotowanie czekoladek:

Cukier trzcinowy i waniliowy mielimy na puder w młynku do kawy. Olej kokosowy rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Cukier puder, olej kokosowy oraz kakao łączymy razem i mieszamy, aż uzyskamy jednolitą płyną czekoladę. Do foremek od kostek lodu wkładamy bakalie w różnych proporcjach (według uznania) i zalewamy naszą czekoladą. Wstawiamy pralinki do zamrażalnika na ok. 1 godzinę. Gotowe słodkości (ok. 15 sztuk) trzymamy w lodówce, gdyż olej kokosowy szybko się rozpuszcza.

Smacznego!

Do tego wpisu zainspirował nas przepis z bloga natura na talerzu. Dziękujemy!

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

Alergia Pokarmowa
WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO
TATO!

Babeczki gryczano – bananowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiejszy przepis powstał z okazji zbliżającego się Dnia Dziecka. Dzieci chętnie jedzą babeczki i inne małe smakołyki. Nasze babeczki gryczano – bananowe na pewno zasmakują maluchom, nie tylko tym na diecie eliminacyjnej.

Składniki suche (na około 12 babeczek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/4 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 czubate łyżeczki mąki z cieciorki
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 średni, dojrzały banan
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie babeczek gryczano – bananowych:

Do miski przesiać mąki, sodę i proszek do pieczenia. Następnie dodać cukier i cukier waniliowy i dokładnie wymieszać. W osobnym naczyniu zmiksować mleko kokosowe, sok z cytryny,

rozpuszczony olej kokosowy i banana. Zawartość obu misek połączyć i przekładać masę do foremek na babeczki (jeśli mamy silikonowe nie musimy ich smarować). Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 30 minut. Upieczone i ostudzone babeczki można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać rozpuszczoną czekoladą.

Babeczki najlepiej smakują jeszcze ciepłe lub tego samego dnia.

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

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

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

Babeczki gryczano-bananowe

Torcik wegański Raffaello (bez glutenu, mleka, jajek)

W związku ze zbliżającym się Dniem Matki, mamy dla Was pyszny i elegancki, kokosowy torcik wegański Raffaello, który na pewno zasmakuje Waszym mamom. Jego dodatkowym atutem jest to, że nie zawiera glutenu, ale za to w jego składzie znajduje się olej kokosowy. Obecność oleju kokosowego korzystnie wpłynie na nasz metabolizm. Od razu zostanie on przekształcony w energię, a nie „pójdzie w boczki”. Sami przyznacie, że jest to wielka zaleta tego ciasta, oczywiście nie licząc walorów smakowych.

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej lub pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki sojowej
- 2 łyżeczki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 i 1/3 szklanki napoju ryżowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego lub 2 łyżki soku z cytryny

Krem:

- 1 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/2 szklanki napoju ryżowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 opakowanie startej skórki z cytryny
- 5 łyżek napoju kokosowego w proszku
- 1 szklanka wiórków kokosowych

- 4-5 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- sok z połowy cytryny
- płatki migdałowe (opcjonalnie)

Posypka kokosowa:

- 1 i 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka czubata margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 łyżka czubata oleju kokosowego
- 3-4 łyżeczki cukru (np. trzcinowego)

Przygotowanie torcika wegańskiego Raffaello:

Ciasto:

Wszystkie suche składniki mieszamy razem, następnie dodajemy „mleko" ryżowe, olej, ocet. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Przelewamy do tortownicy o średnicy 26cm. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 25-30 minut (do tzw. suchego patyczka).

Krem:

Do garnka wlewamy „mleko" ryżowe, wsypujemy cukier cytrynowy, przepłukaną kaszę jaglaną, napój kokosowy w proszku. Mieszamy i gotujemy na małym gazie, aż kasza wchłonie cały płyn. Co jakiś czas musimy przemieszać, aby ugotowała się równomiernie. Gotową kaszę jaglaną miksujemy blenderem i pozostawiamy do wystygnięcia. Kiedy jest już letnia lub całkiem zimna dodajemy olej kokosowy, wiórki kokosowe, sok z cytryny. Ponownie blendujemy do uzyskania dość gładkiej, kremowej konsystencji. Do kremu można dodać również płatki migdałowe (jeśli dieta nam na to pozwala). Wstawić do lodówki na ok. 10-15 minut.

Posypka:

Do rondelka wkładamy margarynę i olej, podgrzewamy. Następnie wsypujemy cukier i wiórki kokosowe. Smażymy do momentu uprażenia wszystkich wiórków. Często mieszamy, gdyż mogą się nam przypalić od spodu. Gotową posypkę zostawiamy do przestygnięcia.

Złożenie ciasta:

Na wystudzone ciasto kładziemy krem (od nas zależy ile go damy, jaką chcemy mieć szeroką warstwę). Następnie wygładzamy łyżką moczoną we wrzątku i posypujemy naszą pyszną kokosową posypką tak, aby pokryła całą kokosową masę. Wstawiamy do lodówki na przynajmniej 2 godziny.

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
- Jaglane brownie bez pieczenia
- 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
- 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

Torcik wegański Raffaello

Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim (bez mleka, jajek)

Szparagi są bardzo odżywczymi i smacznymi warzywami, na które co roku z niecierpliwością czekamy. Przez niektórych nazywane są królewskim warzywem, gdyż na ich punkcie szalał m.in. król Francji Ludwik XIV. Już w starożytnym Rzymie doceniano ich walory smakowe i zdrowotne. My również bardzo chętnie spożywamy te warzywa. Bardzo lubimy krem z białych szparagów.

Tym razem przygotowaliśmy zielone szparagi z sosem a'la holenderskim na bazie kaszy jaglanej i orzechów nerkowca.

Składniki:

- 1 mała cebula
- 1 czubata łyżka suchej kaszy jaglanej
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 3 łyżki oleju (do smażenia cebuli)
- 3/4 łyżeczki soli ziołowej lub himalajskiej
- 1 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie sosu:

Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować. Następnie wsypać przepłukaną pod zimną wodą kaszę, wymieszać i gotować na małym ogniu aż kasza się rozgotuje. Odstawić z ognia, dodać sól i zmielone orzechy. Zmiksować na gładką masę. Przyprawić sokiem z cytryny i ewentualnie pieprzem. Odstawić na chwilę, żeby sos zgęstniał (nie gotować). Polać ugotowane szparagi.

Z podanej proporcji wychodzi dużo sosu, ale można go wykorzystać do polania ziemniaków lub ostudzony wykorzystywać jako dip lub majonez.

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów

- Tarta jaglana ze szparagami

Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim

Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym (bez glutenu)

Nasz chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym stanowi wspaniałe urozmaicenie każdej diety, zwłaszcza tej bezglutenowej. Gryka to wartościowa roślina powszechnie dostępna w Polsce, której niestety nie doceniamy. Na polskich stołach zboże to występuje w postaci kaszy palonej, niepalonej, mąki i ekspandowanych ziaren. Z mąki gryczanej robi się także makaron. Gryka jest zbożem naturalnie bezglutenowym. My w naszym najnowszym przepisie wykorzystaliśmy mąkę z tego bogatego w składniki odżywcze zboża i zrobiliśmy z niej chleb. Dodaliśmy także bezglutenowej, hipoalergicznej tapioki i bogatego w składniki odżywcze siemienia lnianego, które poprawiają jego konsystencję.

Składniki:

- 3 1/3 szklanki mąki gryczanej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 530 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba:

Do miski wsypać mąkę gryczaną i z tapioki, siemię lniane, sól oraz drożdże i cukier. Wymieszać, dodać pozostałe składniki, wyrobić łyżką. Ciasto przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia foremki (ok. 30 cm), przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff

- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- 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

Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika (bez glutenu, mleka, jaj)

Miłośników kotletów jest wielu. Można powiedzieć, że spożywanie kotletów jest częścią polskiej tradycji kulinarnej, bo przecież najprostszy posiłek to właśnie ziemniaki, kotlet i jakieś warzywo. Niektórzy jadają tylko kotlety mięsne, inni urozmaicają dietę również o wegetariańskie czy wegańskie. U nas dzisiaj wegańskie kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika. Mamy nadzieję, że Ci, którzy jadają mięso na co dzień nie przestraszą się słowa „wegańskie" i spróbują zrobić w domu nasze kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika. Nam bardzo przypadły do gustu nie tylko z powodu ich smaku, ale także tego, że są bardzo zdrowe, gdyż kasza jaglana i słonecznik to bardzo wartościowe produkty, które nie tylko dobrze smakują, ale także wzmacniają nasze zdrowie dzięki składnikom odżywczym. Są one bogatym źródłem witamin (głównie z grupy B,

ale także A i D) i minerałów takich jak np. żelazo, fosfor, magnez, wapń czy krzem (występujący w kaszy jaglanej).

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 6 łyżek zmielonego słonecznika
- 3-4 łyżki wody
- 1 duża cebula zeszklona na oleju
- 1 duży ząbek czosnku
- sól (np. himalajska czy morska)
- pieprz
- mąka kukurydziana (lub inna mąka bezglutenowa) do obtaczania

Przygotowanie kotletów z kaszy jaglanej i słonecznika:

Do ugotowanej i ostudzonej kaszy jaglanej dodać zmielony słonecznik, wodę, cebulę, czosnek i przyprawy. Formować kotleciki i obtaczać w mące kukurydzianej. Smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika