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

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

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

Bezglutenowe pierogi z soczewicą (bez mięsa, jajek, mleka)

Zrobienie bezglutenowych pierogów wydaje się skomplikowane, bo przecież to gluten powoduje, że ciasto dobrze się skleja. Okazuje się jednak, że są na to sposoby i nie jest to wcale trudne. Nasze bezglutenowe pierogi z soczewicą są pyszne! Przekonajcie się sami!

Składniki na ciasto pierogowe:

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej niepalonej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 11/4 szklanki wrzącej wody
- mąka do podsypywania

Składniki na farsz z soczewicą:

- 2 średnie ziemniaki
- 1/2 szklanki soczewicy zielonej suchej
- ok. 11/2 szklanki wody
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- majeranek
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych pierogów z soczewicą:

Przygotowanie nadzienia:
Ziemniaki ugotować, przestudzić, przecisnąć przez praskę lub sitko. Soczewicę wypłukać w zimnej wodzie, odsączyć. Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć lekko na oleju (najpierw wrzucamy cebulę, a później czosnek, żeby się nie przypalił i nie nabrał goryczy). Zalać wodą i gotować ok. 40 minut do czasu, aż soczewica zmięknie i wchłonie wodę. Ugotowaną soczewicę połączyć z ziemniakami, doprawić solą i majerankiem, odstawić do ostygnięcia.

Przygotowanie ciasta:
Mąki i sól wymieszać w misce, wysypać na stolnicę, zrobić

dołek, w który stopniowo trzeba wlewać wrzątek, mieszając wszystko nożem, a następnie dodać olej. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Ciasto rozwałkować, ale nie na takie cienkie, jak robi się w przypadku tradycyjnych pierogów, gdyż to bezglutenowe jest delikatniejsze. Szklanką wykrawać ciasto, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Podawać z podsmażoną cebulką.

Smacznego!

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

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszki jaglanej



Soczewica zielona jest bogatym źródłem białka i węglowodanów, natomiast uboga jest w tłuszcze oraz wolna od cholesterolu.

Zawiera także witaminy: A, beta karoten, niacynę, C, kwas foliowy, B1 oraz B2 i składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez.





Bezglutenowe pierogi z soczewicą

Zupa z cukinii z grzankami (bez glutenu, mleka, jajek)

W mroźne dni odczuwamy większą potrzebę spożywania ciepłych potraw, które pomogą nam się rozgrzać i zaopatrzą nas w cenne

witaminy i minerały. Naszą dzisiejszą propozycją jest smaczna zupa z cukinii z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego.

Składniki (porcja na 3 – 4 osoby):

- 3 małe cukinie (ok. 0,5kg)
- 1 duża cebula
- pół małego pora
- 2 ząbki czosnku
- 2 małe pietruszki
- 2 duże ziemniaki
- 1 litr wody
- 3 łyżki oleju
- 1 szklanka mleka kokosowego
- sól ziołowa
- grzanki z pokrojonego chleba bezglutenowego podpieczone w piekarniku (my użyliśmy chleba kukurydzianego)

Przygotowanie zupy z cukinii:

Wszystkie warzywa pokroić. Jeśli cukinie są duże, należy obrać skórę i usunąć nasiona. Cebulę, por i czosnek lekko zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować, a następnie dodać pozostałe warzywa i gotować do miękkości. Zupę zmiksować, wlać mleko kokosowe i dosolić do smaku. Podawać z grzankami.

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
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa

- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Sałatka ziemniaczana z fasolą (bez mleka, mięsa, jajek)

Sałatka warzywna jest ciekawym pomysłem nie tylko na różnego rodzaju przyjęcia, ale także doskonale nadaje się na śniadanie, ponieważ jest sycąca i dodaje energii na cały dzień. Nasza sałatka ziemniaczana z fasolą szczególnie przydatna jest jesienią i zimą, gdyż zawiera witaminy z grupy B, a także witaminę C, beta-karoten, fosfor, potas oraz wapń,

które wzmacniają nasz układ odpornościowy, chroniąc nas tym samym przed przeziębieniami.

Składniki:

- 1/2 kg ziemniaków (ok. 5 małych ziemniaków)
- 3 średnie ogórki kiszone
- 1 papryka żółta surowa
- 1 papryka czerwona surowa
- 1 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli (Kidney)
- 2 -3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ok. 8 łyżek majonezu (np. jaglanego)
- sól do smaku (np. ziołowa, morska czy himalajska)

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Ostudzone ziemniaki oraz pozostałe warzywa pokroić i starannie wymieszać. Dodać majonez, pietruszkę i sól do smaku.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- 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



Fasola czerwona bogata jest w białko, błonnik pokarmowy, substancje mineralne, takie jak: potas, wapń, fosfor, żelazo, selen, cynk oraz witaminy: kwas foliowy, B1. Fasola ta ma lekkostrawną skrobię i substancje hamujące rozrost tkanek nowotworowych. Zawiera również izoflawony, które mają zbawienny wpływ na kobiety w okresie menopauzy oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia raka prostaty u mężczyzn.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Wegański majonez z kaszy jaglanej (bez jajek, mleka, gorczycy, octu)

Tradycyjny majonez jest znany z tego, że zawiera jajka i gorczycę, które często wywołują reakcje alergiczne oraz ocet działający niekorzystnie na zdrowie, którego unikać powinny przede wszystkim osoby z anemią i nietolerancją histaminy. Jeśli poszukujecie zdrowszej alternatywy, mamy dla Was przepis na pyszny wegański majonez z kaszy jaglanej. Musimy

podkreślić, że smak majonezu Jak widać z kaszy jaglanej można zrobić prawie wszystko.

Składniki:

- 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka sojowego
- 2/3 szklanki wody
- 1 szklanka oleju ryżowego (lub innego o neutralnym smaku- np. z pestek winogron)
- sok z jednej cytryny
- 1 łyżeczka soli ziołowej (lub himalajskiej)

Przygotowanie majonezu z kaszy jaglanej:

Kaszę wypłukać, gotować w wodzie z mlekiem sojowym (ok. 20 minut), a następnie odstawić na 10 min. Przełożyć kaszę do blendera, dodać sól i zmiksować na gładką masę. Następnie wlewać powoli olej i sok z cytryny, cały czas blendując. Majonez po ostudzeniu zgęstnieje. Z tej porcji otrzymamy około pół litra majonezu.

Smacznego!

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych majonezów:

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



Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą (bez glutenu, jajek, mleka)

Pyszny, kremowy pasztet jaglany. Kasza jaglana świetnie skleja, więc nie potrzeba jajek, ani innych dodatków, a dodatek ugotowanej soczewicy wzbogaca pasztet w białko i sprawia, że ma kremową, gładką konsystencję.

Składniki (na 1 rynienkę):

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 500 gramów suchej soczewicy (najlepiej żółtej lub czerwonej)
- 2 marchewki
- 1/2 pora
- 1 pokrojony pęczek koperku
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, tymianek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Ugotować kaszę jaglaną i soczewicę. Marchewkę i por obrać, pokroić i poddusić – wystarczy ok 15 minut, żeby warzywa się nie rozgotowały.

- Soczewica - jak gotować

Tutaj przeczytasz jak gotować soczewicę.

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.

KROK 2. Wszystkie składniki zmielić w maszynce. Im drobniejsze sitko wybierzemy, tym pasztet będzie bardziej kremowy. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera jednak pasztet będzie wtedy bardziej „ziarnisty".

KROK 3. Do zmielonej masy dodajemy posiekany koper i przyprawy. Rynienkę do pasztetu wyłożyć papierem do pieczenia i wypełnić masą. Piec około pół godziny w temperaturze ok. 180 stopni.

KROK 4. Pasztet wyjąć z piekarnika. Z foremki wyjąć go można dopiero po wystudzeniu. Najlepiej włożyć go dodatkowo na kilka godzin do lodówki, żeby kasza jaglana mogła go związać.

Smacznego!



Soczewica jest świetnym źródłem białka. Nie wymaga namaczania, gotuje się najszybciej ze wszystkich roślin strączkowych. Ma wszechstronne zastosowanie – świetna do zup, pasztetów, kotletów

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dziki ryż z kurkami i warzywami (wegański)

Dziki ryż nie jest zbyt popularny. Powodem może być dość wysoka cena i niewiele przepisów z jego wykorzystaniem. Warto jednak sięgnąć po ten bardzo ciekawy produkt, gdyż jego smak i wygląd jest wyjątkowy.

Smak jest bardzo ciekawy, ziarno po ugotowaniu pozostaje lekko twarde. Dziki ryż dobrze komponuje się z grzybami, czy warzywami. Można też mieszać go z białym ryżem (np. jaśminowym). Trzeba wtedy pamiętać, żeby ugotować je oddzielnie – dziki ryż gotuje się dłużej (ok. 30-40 minut).

Poniżej przedstawiamy naszą propozycję na lekkie danie z dzikim ryżem z wykorzystaniem sezonowych warzyw i kurek. Dziki

ryż jest bardzo dobry dla dzieci, jednak z kurkami należy zachować ostrożność, gdyż grzyby nie są zalecane dla małych dzieci. W tej wersji jednak kurki przygotowujemy oddzielnie, więc nie ma problemu, aby po prostu nie nałożyć ich dziecku na talerz.

Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 cebula
- 1 papryka
- 2 pomidory bez skórki
- drobno pokrojona natka pietruszki
- 100 g dzikiego ryżu
- 1 opakowanie kurek
- olej kokosowy
- sól, pieprz, odrobina cukru

Przygotowanie: (opisane w krokach)

KROK 1. Dziki ryż wypłuczemy i wrzucamy do 200 ml wrzącej wody. Gotujemy ok. 30 – 40 minut. Ryż jest gotowy, kiedy ziarenka lekko się pootwierają ukazując biały środek. Nie można liczyć na to, że zmięknie zupełnie, pozostaje lekko twardy.

KROK 2. Bakłażana, cebulę i paprykę podsmażamy na oleju kokosowym. Jak warzywa zmiękną, dodajemy pokrojone pomidory i dusimy przez ok. 10 minut. Pod sam koniec dodajemy pokrojoną natkę.

KROK 3. Kurki czyścimy. Na delikatnie rozgrzany olej kokosowy wrzucamy odrobinę soli. Wrzucamy suche, oczyszczone kurki. Smażymy krótko, ok. 5 minut. Solimy dopiero pod koniec smażenia.

KROK 4. Układamy wszystko na talerzu. Jeśli mamy obręcz, możemy je ułożyć piętrowo – najpierw leczo, na górę ryż, a na sam wierzch kurki.



Dziki ryż z kurkami i warzywami

CZY WIESZ, ŻE?

Dziki ryż to tak na prawdę gatunek trawy pochodzący z Ameryki Północnej. Ma bardzo długie ziarno, w kolorze wpadającym w zielony. Po ugotowaniu ziarno otwiera się ukazując białe wnętrze – do złudzenia przypomina ono igliwie.