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.

Wegańskie sushi z brązowego ryżu

Sushi to niemal idealne danie dla alergików (pod warunkiem, że nie mają uczulenia na ryż) – bezglutenowe, lekkie, a dodatki można dobrać tak, że nawet alergik znajdzie coś dla siebie. Tradycyjne sushi wiele osób traktuje z rezerwą ze względu na surową rybę. Jednak nie jest to punkt obowiązkowy, a pyszne wegańskie sushi można zrobić łatwo i szybko w domu.

Znajdzie się nawet wersja dla osób, które z niechęcią patrzą na nori (czyli na wodorosty). Dodatkowo w sushi, które proponujemy, zamiast tradycyjnego białego ryżu, znajduje się jego pełnoziarnista wersja.

Ci, którzy sushi lubią, wiedzą, że częstym dodatkiem jest pasta z tuńczyka – znaleźliśmy świetny sposób, żeby ją zastąpić, a w sushi wygląda łudząco podobnie do tej z tuńczykiem.

Zacznijmy więc o tego, co należy przygotować.

Składniki:

Na trzy rolki sushi potrzebujemy:

- 3 płaty nori lub 3 płaty papieru ryżowego
- 1 szklankę brązowego ryżu okrągłego
- warzywa do sushi: w tym przepisie użyty został ogórek,

szczypiorek, kalarepka, sałata. Dobrze pasowałoby też awokado.

- pasta a'la tuńczyk: słonecznik, woda, świeży imbir, sól, sos sojowy
- dodatki do sushi – ocet ryżowy lub gotowy sos do ryżu, imbir marynowany, sos sojowy dobrej jakości

Najlepiej wszystkie składniki przygotować sobie wcześniej.

KROK 1



Zaczynamy od ugotowania ryżu. Ryż na sushi należy bardzo dobrze wypłukać. Następnie zalewamy go zimną wodą w proporcji 2 szklanki wody na szklankę ryżu. Ryż powoli gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Jeśli przez ten czas wchłonie całą wodę, można odrobinę podlać, ale nie za wiele. Po tym czasie ryż wyłączamy, szczelnie przykrywamy i zostawiamy na jeszcze 15 minut, żeby wchłonął całą wodę. Na tym etapie dodajemy sos do ryżu (ok. 4 łyżek). Ryż dobrze studzimy. Może nam się wydawać, że jest zbyt sypki, ale po wystudzeniu i zwinięciu będzie w sam raz. W żadnym wypadku ryż nie powinien być rozgotowany.

KROK 2

Po ugotowaniu ryżu najtrudniejsze mamy za sobą. Należy przygotować pozostałe składniki. Warzywa pokroić na cienkie słupki (z ogórka usunąć nasiona). Słonecznik (ok. 70 g) zmiksować z 6 łyżkami wody, sosem sojowym i świeżo startym imbirem (ok. pół łyżeczki).

KROK 3

ZWIJANIE Tutaj potrzebujemy bambusowej maty – może być także taka bambusowa podkładka pod talerze. Należy ją tylko dobrze umyć i wysuszyć.

- Na macie kładziemy nori (błyszcząca stroną do dołu) albo delikatnie zwilżony papier ryżowy. Nori nie lubią wody – mata musi być więc sucha.

- UWAGA!

Jeśli wybieramy papier ryżowy to pamiętajmy, żeby nie zwilżyć go za mocno, bo się rozpadnie. Używamy zimnej wody, najlepiej zwilżonymi dłońmi po prostu rozprowadzić wodę po papierze.

- Ugotowany i dobrze ostudzony ryż wykładamy cienką warstwą na nori lub papierze. Jeśli ryż mocno klei się do rąk, możemy je zwilżyć. Na końcu zostawiamy ok. 2-3 cm bez ryżu.
- Następnie wzdłuż ryżu, na ok. 1/3 wysokości licząc od naszej strony układamy dodatki. Mogą one wystawać poza krawędź ryżu, ale nie bardzo. Kładziemy paski ogórka, kalarepki, zwiniętą w rulonik sałatę. Dokładamy pastę ze słonecznika i szczypiorek w całości.
- Całość zwijamy razem z matą, delikatnie dociskając, jak roladę. Jest to naprawdę proste. Końcówki rolki, które zostały bez ryżu, smarujemy niewielką ilością wody i kończymy rolować. Rolkę lekko dociskamy i odkładamy.
- Jeśli wybraliśmy papier ryżowy robimy tak samo, tylko nie trzeba dodatkowo smarować go wodą na końcu.

Rolki kroimy ostrym nożem na niezbyt grube kawałki. Podajemy z marynowanym imbirem i sosem sojowym.

Już po pierwszym razie nabiera się wprawy. Tak przygotowane sushi będzie świetną propozycją na imprezę, romantyczną kolację czy lunch, który można zabrać do pracy.

Smacznego!



Wegańskie sushi z brązowego ryżu

CZY WIESZ, KTÓRY RYŻ JEST ODPOWIEDNI DO SUSHI?

Do sushi najlepsza jest japońska odmiana ryżu. Można ją jednak zastąpić, pamiętając aby ryż był okrągły i kleisty. Jeśli w dodatku zależy nam na tym aby był pełnoziarnisty, to doskonale sprawdzi się **RYŻ BRĄZOWY OKRĄGŁY**.

Cukinie faszerowane czerwonym ryżem i warzywami (wegańskie)

Czarny ryż, nie dość, że wyjątkowo zdrowy jest bardzo dekoracyjny. Pięknie prezentuje się na z kolorowymi warzywami, a zwłaszcza z żółtą cukinią, czerwoną papryką i zieloną natką pietruszki. W tym przepisie użyty został także ryż czerwony – jest wtedy jeszcze bardziej kolorowo.

Faszerowana cukinia to danie szybkie, łatwe i lekkie – w sam raz lunch, kolacja czy dodatek do obiadu.

Składniki (na jedną faszerowaną cukinię)

- 1 szklanka suchego czerwonego ryżu
- 1 duża cukinia – w tym przepisie użyta została żółta, ale może być też zielona
- 1 papryka
- 1 cebula
- olej kokosowy do smażenia
- przyprawy – mogą być suszone pomidory albo przyprawa do ryżu (nasi)
- sok z połowy limonki
- drobno pokrojona natka pietruszki

Przygotowanie:

KROK 1. Gotujemy ryż. Do farszu będziemy potrzebować już ugotowany, aby warzywa nie spędziły za dużo czasu w piekarniku i nie rozpadły się.

- JAK UGOTOWAĆ RYŻ?

Wskazówki jak prawidłowo ugotować ryż **znajdziesz tutaj**
KROK 2. Cukinię umyć, przekroić na pół i wydrążyć nożem tak, aby usunąć gniazdo nasienne. Nasiona, w zależności od tego jak lubimy, można wyrzucić, albo drobno pokroić i dodać do farszu.

KROK 3. Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju kokosowym razem z przyprawami.

KROK 4. Ugotowany ryż wymieszać z usmażonymi warzywami. Farszem wypełnić cukinię i piec w piekarniku ok. 15 – 20 minut w temperaturze 210°C.

KROK 5. Zapieczone cukinie polać sokiem z limonki.

Smacznego!

Tradycyjne wielkanocne smakołyki (bez glutenu, mleka, jajek)

Każde święta mają swoje tradycyjne, ulubione potrawy. Na Wielkanoc na stołach pojawiają się babki i mazurki. Przepisy na tradycyjne wielkanocne smakołyki mają to do siebie, że nie przewidują wersji bez glutenu, mleka, masła czy jajek. Dlatego postaraliśmy się zmienić przepis na babkę wielkanocną i mazurek tak, aby mogły one znaleźć się na stole alergika. Oprócz tego proponujemy coś na słono – pasztet grzybowy lub śliwkowy z kaszą gryczaną.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – babka bez jajek, glutenu i mleka



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Na pierwszy ognień poszła babka – bez glutenu, mleka i jajek. Dzięki roślinnemu mleku w proszku i gorącej wodzie babka jest wilgotna i pyszna. Mimo braku jajek rośnie na proszku do pieczenia i sodzie.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z amarantusa lub ryżowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczona

- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 6 łyżek dowolnego mleka w proszku (np. sojowego bez kazeiny)
- 1/2 szklanki oleju (np. oleju kokosowego)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4 szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 2 czubate łyżki mleka roślinnego w proszku rozpuszczonego w 1/4 szklanki gorącej wody
- szklanka gorącej wody
- skórka z cytryny lub dowolny aromat

Przygotowanie:

Suche składniki wsypujemy do miski i mieszamy. Z siemienia lnianego powinien nam się zrobić kisiel z ziarenkami. Ziarenka się nie zmiksują, ale to nie szkodzi, ponieważ w babce nie będzie ich czuć. Składniki mokre (oprócz gorącej wody!) wlewamy do oddzielnej miski i chwilę mieszamy trzepaczką. Dzięki „kisielowi" z siemienia, masa będzie dość kleista i gęsta. Następnie stopniowo łączymy składniki suche z mokrymi, cały czas mieszając, wlewamy gorącą wodę. Na sam koniec do ciasta dodajemy skórkę z cytryny lub wybrany aromat. Ciasto przelewamy do formy wysmarowanej tłuszczem roślinnym i pieczemy w temperaturze od 180-200°C przez ok. 45 minut (do suchego patyczka). Babkę wyciągamy z formy po ostudzeniu i smarujemy kajmakiem (z przepisu na mazurek). Można dodatkowo przyozdobić ją migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – mazurek kajmakowy z morelami (bez glutenu, mleka i jajek)



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Mazurek był wyzwaniem – zwłaszcza kajmak, który trudno jest zrobić bez zagęszczonego mleka. Tutaj z pomocą przyszedł nam napój waniliowy w proszku i budyń waniliowy. Gotując napój z cukrem otrzymamy gęsty syrop, który po dodaniu budyniu w proszku zmieni się w krem podobny do kajmaku. Wszystkie proporcje i dokładny sposób przygotowania znajdziecie w naszej wiosennej gazetce.

Mazurek jest bez glutenu i jajek – kruche ciasto wyszło dobrze dzięki mące sojowej, a skleiło je dodatkowo siemię lniane.

Dodatek namoczonych, suszonych moreli sprawił, że cały mazurek nie jest mdły i za słodki. Można ozdobić go w dowolny sposób – orzechami, migdałami, suszonymi owocami.

Składniki:

Ciasto:

- 1 1/4 szklanki mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki z amarantusa
- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego 1/5 szklanki gorącej wody (należy poczekać, aż napęcznieje)
- 200 g margaryny roślinnej

Kajmak:

- 1/2 szklanki mleka sojowego w proszku (bez wody)
- 2 niepełne szklanki wody
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie bezglutenowego budyniu waniliowego

Masa morelowa:

- ok. 250 g suszonych moreli
- gorąca woda
- sok z jednej cytryny

Przygotowanie:

Kajmak:

Mleko w proszku rozpuszczamy w gorącej wodzie, wlewamy do garnka i wsypujemy cukier. Garnek powinien być wysoki i z grubym dnem. Gotujemy tak długo, aż powstanie gęsty syrop. Może to zająć ok. 30-40 minut. Aby uzyskać konsystencję kajmaku, odlewamy 1/4 szklanki syropu, rozpuszczamy w niej budyń i wlewamy do masy. Gotujemy przez chwilę, aż wszystko zgęstnieje. Gotowa masa będzie miała konsystencję rzadkiego budyniu. Zgęstnieje jeszcze odrobinę po wystudzeniu, ale nie za bardzo.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta zagniatamy. Powinna powstać gładka

kulka. Jeśli jest zbyt lepka, można podsypać mąką. Następnie ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Po wyjęciu wyklejamy ciastem wysmarowaną tłuszczem blachę. Raczej nie wałkujemy – zbyt mocno się rwie i lepi. Pieczemy w piekarniku ok. 30 minut w temperaturze 180-200°C.

Masa morelowa:

Morele moczymy kilka godzin w wodzie z cytryną, a potem miksujemy je z odrobiną wody, w której się moczyły. Powinny mieć konsystencję dżemu.

Na przestudzony spód nakładamy masę morelową i kajmakową. Można dodatkowo ozdobić ciasto morelami i migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – pasztet gryczany ze śliwką lub grzybami

Pasztet gryczany jest świetną, lżejszą alternatywą dla mięsnego pasztetu. Śliwki i grzyby nadają mu staropolski smak, a przyprawy sprawiają, że smakuje doskonale zarówno na kanapkach, jak i jako przystawka, np. do chrzanu.



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Składniki:

- 300 g kaszy gryczanej
- 1 opakowanie proteiny sojowej
- 2 szklanki bulionu warzywnego (może być z kostki)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4 szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 80-100 g suszonych grzybów lub 400 g śliwek suszonych
- cebula prażona
- gałka muszkatołowa
- zielony pieprz marynowany
- pieprz
- sól (np. himalajska)

Przygotowanie:

Jednym garnku gotujemy kaszę gryczaną, a w drugim proteinę

sojową w bulionie warzywnym przez ok. 20 minut. Pamiętajmy, że jeśli używamy bulionu z kostki, to powinna ona być bez polepszaczy smaku. Śliwki suszone zalewamy wcześniej wodą gazowaną i zostawiamy na kilka godzin do namoknięcia. To samo robimy z grzybami, jeśli wybraliśmy pasztet grzybowy. Ugotowaną kaszę i proteinę mielimy w maszynce do mięsa (można dwukrotnie, jeśli lubicie gładki pasztet). Do masy dodajemy wybrany zmielony dodatek, odrobinę wody, w której się moczył, zaparzone w 1/4 szklanki wody i zmiksowane siemię lniane oraz przyprawy. Przekładamy do wysmarowanych foremek i pieczemy ok. 45-60 minut w 180°C. Pasztet zostawiamy w formach do wystygnięcia.

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
- 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 z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe, bezmleczne i bezjajeczne pasztety i pasty do chleba:

- Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą
- Pasta z bobu
- Pasta marchewkowo -sezamowa z suszonym pomidorami
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Wegański ser z cieciorki
- Masełko lniano – kokosowe

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

Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców (bez mleka, jajek)

Ziarno quinoa (komosy ryżowej) jest bardzo zdrowe. Poleca się je szczególnie osobom na diecie bezmlecznej i bezglutenowej, gdyż zawiera dużo wapnia oraz innych składników odżywczych, które wzmacniają organizm i zapobiegają niedoborom na diecie eliminacyjnej. Nasza lekka sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców jest doskonała na przyjęcie czy drugie śniadanie.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ziarna quinoa (dowolnego koloru)
- warzywa: w tym przypadku ogórek zielony, papryka, szczypiorek, brokuł, świeże liście młodego szpinaku
- 3 łyżki majonezu z nerkowców (przepis znajdziesz tutaj)

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Ziarna quinoa wypłukać, zalać wodą (2 szklanki wody na szklankę ziarna) i ugotować.

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Quinoa to smaczne i zdrowe bezglutenowe ziarno, które może być używane też jako kasza. Do wyboru mamy quinoa białe (gotuje się ok. 15 minut, pęcznieje najbardziej ze wszystkich rodzajów, ale nie dużo), quinoa czerwone (nie pęcznieje prawie wcale, po ugotowaniu jest lekko twarde) i quinoa czarne (najbardziej przypomina ziarenka, po ugotowaniu jest dość twarde, nie pęcznieje). Charakterystyczne dla quinoa są białe ogonki (kiełki), które pojawiają się podczas gotowania. Więcej na ten temat już wkrótce!
KROK 2. Warzywa pokroić w kostkę.

KROK 3. Quinoa i warzywa połączyć z majonezem i wymieszać doprawiając do smaku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Właściwie wszystko. Ten przepis jest podany jako inspiracja – możesz użyć dowolnych warzyw, zastąpić quinoa ryżem (np. kolorowym, będzie pięknie się prezentował), a majonez z nerkowców zwykłym majonezem lub sosem winegret. Smacznego!
Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą

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

nezem z nerkowców

Majonez z orzechów nerkowca (bez jajek, mleka, glutenu)

Majonez bez jajek? Można go kupić **w tym sklepie**, ale dlaczego by nie pokusić się o przygotowanie wegańskiego majonezu w domu? Nie jest to trudne zadanie, a efekt końcowy, jego smak i satysfakcja z przygotowania majonezu jest nieoceniona. My proponujemy wersję z delikatnymi orzechami – majonez z orzechów nerkowca. Zdziwicie się, jak wspaniały efekt można uzyskać! Zobaczcie także inne ciekawe, wegańskie przepisy na majonezy (na końcu wpisu).

Składniki (ok. 250 – 300 ml majonezu):

- 100 g orzechów nerkowca
- od 3/4 do jednej szklanki oleju o neutralnym smaku (np. bezzapachowego oleju kokosowego)
- sok z cytryny (jeśli jest duża, wystarczy z połowy)
- 3/4 szklanki mleka sojowego
- 1 płaska łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku lub połówka rozkruszonej kostki bulionowej (bez glutenu)
- sól
- pieprz

Przygotowanie majonezu z orzechów nerkowca:

KROK 1. Orzechy nerkowca namoczyć przez noc w przegotowanej wodzie. Jest to bardzo ważne, gdyż dzięki temu masa będzie gładka po zmiksowaniu.

KROK 2. Orzechy zmiksować blenderem (najlepiej takim z

dzbankiem) z gorącym mlekiem sojowym, aż powstanie gładka masa (ok. 1-3 minuty).

KROK 3. W małej miseczce wymieszać: sok z cytryny, musztardę, bulion, sól i pieprz. Dodać do masy, miksować przez chwilę.

KROK 4. Do masy powoli, cały czas miksując, dodawać olej. Nie może być go za mało, bo masa nie zgęstnieje. Miksować jeszcze chwilę (ok. 3 minuty). Sprawdzić, czy majonez ma odpowiedni smak, ewentualnie doprawić.

KROK 5. Majonez, póki jest ciepły, będzie dość rzadki. Trzeba go włożyć na minimum godzinę do lodówki (najlepiej dłużej), wtedy zgęstnieje. Jeśli po wyjęciu majonezu jest on dla nas nadal za rzadki, to można do niego dodać 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej i zmiksować ponownie.

Zobacz jak majonez komponuje się z sałatką z quinoa!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

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

---

Sos a’la beszamel (bez mleka, masła, glutenu)

Sos beszamelowy tradycyjnie składa się z mąki, masła i mleka. Dla osób na diecie bezmlecznej i bezglutenowej jest to produkt

całkowicie zakazany. Dlatego też przedstawiamy alternatywny sos, idealny do zapiekania – dobry do makaronu lasagne, ziemniaków, czy zapiekanek. W tym wydaniu ziemniaki zapiekane z porem pod sosem a'la beszamel.

Składniki:

Na sos:

- 1 szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku, najlepiej niesłodzonego (może być ryżowe, sojowe)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju kokosowego (najlepiej rafinowanego, czyli bezzapachowego)
- przyprawy: sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa, sok z cytryny

- DLACZEGO LEPIEJ RAFINOWANY?

Olej kokosowy może być rafinowany i nierafinowany. Ten drugi jest zdrowszy, ale ma swój charakterystyczny, delikatny smak i zapach. Jeśli więc chcemy, aby olej był neutralny w smaku lepiej wybrać rafinowany. **Więcej na ten temat znajdziesz tutaj**.
Pozostałe:

- ziemniaki
- por

Przygotowanie:

KROK 1. W rondlu podgrzewamy olej kokosowy, wsypujemy mąkę i chwilę mieszamy, aż składniki się połączą i powstanie gładka masa. Mąka nie może się przypalić!

KROK 2. Wlewamy mleko i cały czas mieszamy trzepaczką aż masa zgęstnieje. Jeśli będzie za gęsta dolewamy mleka. Pamiętamy, aby cały czas mieszać, żeby nie zrobiły się grudki. W międzyczasie dodajemy przyprawy. Sos powinien mieć

konsystencję gęstego ciasta naleśnikowego.

KROK 3. Ugotowane ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) kroimy na kawałki i układamy na dnie wysmarowanego naczynia żaroodpornego. Por kroimy i podsmażamy na oleju kokosowym z solą i odrobiną cukru. Por wykładamy na ziemniaki. Zalewamy wszystko ciepłym sosem

KROK 4. Zapiekamy w piekarniku ok. 20 minut, w temperaturze 180°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mąkę kukurydzianą można zamienić na sojową, z ciecierzycy lub ryżową.



Krem – śmietanka z nerkowców (bez mleka, glutenu)

Na diecie bez mleka często brakuje pomysłu z czego zrobić krem, czy śmietankę do deseru lub naleśników. Tutaj z pomocą

przychodzą orzechy nerkowca. W przeciwieństwie do innych orzechów rzadko uczulają, a przygotowany z nich krem urozmaici wiele dań. Nasz krem – śmietanka z nerkowców świetnie nadaje się na chleb, ciasta, torty oraz desery.

Składniki:

- 100 g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Przygotowanie kremu – śmietanki z nerkowców (opisane w krokach):

KROK 1. Nerkowce namoczyć w przegotowanej wodzie na ok. 8 godzin.

KROK 2. Namoczone orzechy odsączyć i przełożyć do blendera.

KROK 3. Mleko zagotować, zalać orzechy, dodać resztę składników i miksować przez kilka minut do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4. Przełożyć do salaterki i schłodzić.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko kokosowe można zastąpić innym mlekiem roślinnym. 2. Syrop z agawy można zastąpić inną substancją słodzącą, np. naturalnym słodzikiem ze stewii w płynie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kasza jaglana sprawia, że krem po schłodzeniu jest zwarty, nie rozpływa się.

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

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

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