Wegański ser z nerkowców (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj ciekawą i smaczną alternatywę nabiału dla osób uczulonych na mleko krowie, kozie czy owcze – wegański ser z nerkowców. Jego konsystencja jest delikatna i taka, że można go kroić lub rozsmarować na kanapce. Polecamy Wam również inne przepisy na wegańskie sery: migdałowy serek waniliowy, wegański ser z cieciorki, twarożek z orzechów nerkowca na słodko.

Składniki:

- 3/4 szklanki orzechów nerkowca (100g)
- 3/4 szklanki wody
- 1 płaska łyżeczka agaru
- 1/2 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego



Wegański ser z nerkowców (koreczki z wegańskiego sera)

Przygotowanie:

Orzechy namoczyć na około 12 godzin. Po tym czasie nerkowce odcedzić. Podaną ilość wody zagotować, dodać agar wymieszany z solą, gotować kilka minut. Orzechy zmiksować z wodą z agarem i pozostałymi składnikami. Zamiast przecieru pomidorowego można dodać duszoną, czerwoną paprykę lub gotowaną marchew. Masę wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Ser przechowywać w lodówce. Smacznego!

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

Paszteciki gryczane z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

Paszteciki to uniwersalna potrawa na różne okazje. Można je przygotować z dowolnym farszem. Nasze paszteciki gryczane z jarmużem są łatwe do zrobienia, a smakują wyśmienicie, zwłaszcza do barszczu. Jarmuż to bardzo zdrowe warzywo, dlatego warto jeść go jak najwięcej. Warto dodać, że farsz ziemniaczano – jarmużowy można także wykorzystać do przygotowania pierogów. Mamy nadzieję, że zasmakuje Wam w tej wersji!

Składniki:

Ciasto:

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 kostki margaryny Alsan
- 2/3 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 3 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2/3 szklanki wrzątku

- mąka gryczana do podsypywania

Farsz:

- 375 g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków
- 3 średnie liście jarmużu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- 3 łyżki oleju
- pieprz

Przygotowanie:

Farsz:

Jarmuż umyć pod bieżącą wodą, a następnie wrzucić na kilka minut do wrzącej wody. Wyjąć, odcedzić i po ostygnięciu drobno pokroić usuwając łodygi. Ugotowane i ostudzone ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) przepuścić przez praskę, maszynkę do mięsa lub zmiksować. Dodać lekko podsmażoną cebulę i czosnek oraz przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, jeżeli masa jest bardzo gęsta i trudno to zrobić, można dolać trochę mleka ryżowego (nie więcej niż 1/3 szklanki).

Ciasto:

Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Ciasto podzielić na 4 części, każdą z nich rozwałkować na kształt prostokąta i grubość trochę mniejszą niż 0,5 cm. Łyżką rozprowadzić farsz na cieście, a następnie zwinąć w rulon (można podważać ciasto dużym nożem). Pokroić na kilkucentymetrowe kawałki i posmarować wierzch pasztecików

mlekiem ryżowym. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki na słono:

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

Polecamy także inne tarty na słono:

- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

Paszteciki gryczane z jarmużem

Sos z bakłażana i pomidorów (bez glutenu, mleka, jajek)

Do tej pory na naszym blogu nie mieliśmy okazji umieścić żadnego przepisu z bakłażanem. Spieszymy jednak nadrobić tę stratę i niniejszym przedstawiamy Wam sos z bakłażana i pomidorów. Jest to potrawa niskokaloryczna i bogata w witaminy i minerały. Może on służyć jako sos do makaronu czy ryżu, ale można z niego zrobić także pastę na chleb. Jak sama nazwa wskazuje, głównym jego składnikiem jest bakłażan, dlatego warto mu się przyjrzeć.

Bakłażan (inne nazwy to oberżyna, gruszka miłości) to roślina z rodziny psiankowatych, która, co ciekawe, wcale nie jest warzywem, a owocem, a konkretnie jagodą. Jest on

niskokaloryczny, ale jednocześnie bardzo odżywczy, dlatego też jest polecany osobom na diecie odchudzającej. Owoc bakłażana zawiera błonnik, dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit. Bakłażan nie jest zbyt bogatym źródłem witamin, mimo tego, że zawiera stosunkowo dużo witaminy C, PP i witamin z grupy B, ale za to zawiera wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, mangan czy miedź. Dzięki zawartości antocyjanów znajdujących się w skórce, bakłażany działają przeciwrakowo i zapobiegawczo na niektóre choroby. Spożywanie bakłażanów zalecane jest także osobom stosującym antybiotyki. Jednak osoby z problemami układu pokarmowego powinny uważać na oberżynę, gdyż jest ciężkostrawna.

Składniki (dla 2 – 3 osób):

- 1 średni bakłażan
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów w puszce lub kilka świeżych pomidorów
- pieprz
- sól ziołowa
- przyprawa włoska
- olej do smażenia
- suszone pomidory (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu z bakłażana:

Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a pod koniec dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Następnie dodać pokrojonego w kostkę bakłażana, chwilę poddusić i dodać wodę oraz sól. Można również dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę lub w paski. Gotować do miękkości i przyprawić. Podawać z makaronem (najlepiej bezglutenowym), ryżem lub kaszą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu lub ryżu:

- Pesto z jarmużu ze słonecznikiem
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Sos z bakłażana i pomidorów

Masełko lniano – kokosowe (bez mleka, kukurydzy, soi)

Mleko jest bardzo częstym alergenem pokarmowym. Zaleca się wtedy unikanie również masła, które także może uczulać. Zastąpienie go margaryną nie zawsze jest dobrym wyborem, ponieważ często zawiera ona składniki, które mogą być dla nas szkodliwe. Powstał więc pomysł na domowe „masełko" lniano – kokosowe. Jest ono niezwykle proste w wykonaniu i zawiera korzystne dla nas kwasy tłuszczowe omega 3 (olej lniany) i trójglicerydy średniołańcuchowe MCT, które przyśpieszają przemianę materii (olej kokosowy). Najlepiej zjadać kanapki z naszym masełkiem od razu, ponieważ w temperaturze pokojowej robi się płynne. Świetnie smakuje także z ziemniakami.

Składniki:

- 1/4 szklanki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 60 g oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

Przygotowanie masełka:

Olej kokosowy rozpuścić w rondelku i przestudzony (letni) połączyć z olejem lnianym, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Schłodzić w lodówce do stężenia i cały czas tak go przechowywać.

Smacznego!

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:

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



„Masełko” lniano-kokosowe

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 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

Wegański ser z cieciorki (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Wszyscy wiemy, że dieta powinna być urozmaicona. Nie zawsze jednak mamy pomysł, co dać alergikowi, bo tego nie może, a tamtego nie lubi. Dlatego też proponujemy wegański ser z cieciorki, który wprawdzie nie smakuje jak krowi czy kozi, ale jest smaczny, zdrowy i może wzbogacić nasz jadłospis o nowe smaki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z cieciorki
- 2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 5 czubatych łyżek oleju kokosowego rafinowanego
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka płatków drożdżowych (można pominąć)
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- ewentualnie pieprz lub papryka do smaku

Przygotowanie sera z cieciorki:

W garnku wymieszać zimne mleko ryżowe z mąką z cieciorki i solą. Gotować ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka. Następnie dodać olej kokosowy i gotować jeszcze kilka minut, żeby masa wchłonęła tłuszcz. Na koniec wlać sok z cytryny i doprawić. Serek ten jest bardzo łagodny w smaku, więc można dodać pikantne przyprawy, jeśli ktoś lubi i nie ma przeciwwskazań w jego diecie. Wyłożyć do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Przechowywać w lodówce. Schłodzony ser mocno twardnieje, dzięki czemu można go kroić w plastry.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

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



Wegański ser z cieciorki



Wegański ser z cieciorki

Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem (bez mięsa, glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest idealna nawet do pasztetu. Tym razem pasztet w wersji ze słonecznikiem i proteiną sojową. Zawiera dużo białka, węglowodanów oraz zdrowych tłuszczów, a także magnez, cynk, kwas foliowy, witaminę A, D, E oraz witaminy z grupy B. Doskonały dla uczulonych na mięso oraz wegan i wegetarian. Spróbujcie sami!

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki słonecznika łuskanego
- 1/2 opakowania proteiny w granulacie, kostce lub w paskach
- 3 marchewki
- 1 por
- przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziołowy, rozmaryn / tymianek

Przygotowanie pasztetu z proteiną sojową i słonecznikiem:

Warzywa poddusić do miękkości. Proteinę sojową ugotować w bulionie. Słonecznik namoczyć (najlepiej na noc, ale może być kilka godzin). Ugotowaną kaszę zmielić ze namoczonym przez noc słonecznikiem, duszonymi warzywami i ugotowaną w bulionie proteiną sojową. Dodać przyprawy, wymieszać. Wyłożyć do wysmarowanej formy do pieczenia i piec ok. 30 minut w 180 – 200 stopniach.
Uwaga! Z formy wyciągać i kroić dopiero po wystudzeniu.
Im drobniej zmielimy składniki tym pasztet będzie gładszy.

Można zmielić w maszynce do mięsa na drobnym sitku.

Smacznego!



Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem



Właściwości słonecznika na pewno docenią osoby dbające o zdrowie, urodę i witalność. Produkt ten polecany jest na drugie śniadanie, podwieczorek lub jako przekąska. Idealnie komponuje się w sałatkach z tuńczykiem i kurczakiem oraz z różnego typu daniami.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem

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

Pasta na chleb ze słonecznika (bez glutenu, mleka, jajek)

Pasty do smarowania pieczywa to ogromne pole do popisu. Można robić je na bazie roślin strączkowych, owoców suszonych. Dzisiaj prezentujemy pyszną i ciekawą propozycję – zwłaszcza dla tych, którzy lubią niskobudżetowe przepisy – pasta na chleb ze słonecznika.

Składniki:

- 150 g słonecznika
- woda (ilość zależna od tego, czy słonecznik był namoczony)

- kilka suszonych pomidorów
- natka pietruszki
- sok z cytryny
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie pasty ze słonecznika:

KROK 1. Słonecznik najlepiej namoczyć przez noc w wodzie – rano będzie można od razu zrobić pastę. Jeśli jednak najdzie nas ochota na pastę ze słonecznika, a nie mamy czasu go namoczyć to nic straconego – dobrze jest go wtedy delikatnie uprażyć na suchej patelni, a podczas miksowania dodać po prostu więcej wody.



Pasta na chleb ze słonecznika

KROK 2. Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera. Jeśli

słonecznik był namoczony będziemy potrzebować tylko kilka łyżek zimnej wody. Jeśli nie był namaczany to trochę więcej – najlepiej dolewać ją po trochu podczas miksowania, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Smacznego!

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 prawie jak jajeczna



Pasta na chleb ze słonecznika

Słonecznik – niedrogie, smaczne ziarno, które może być nie tylko dodatkiem do wypieków (słodkich i wytrawnych) czy sałatek, ale też bazą wielu pysznych past na chleb. Dla alergików szczególnie polecamy to z certyfikatem BIO – z kontrolowanych upraw ekologicznych.