Wegańska zapiekanka z bakłażanów (bez glutenu, mleka, jajek)

Zapiekanka jest daniem, z którym można eksperymentować do woli. Można do niej wykorzystać mnóstwo składników – warzywa, kasze, przyprawy. My postanowiliśmy użyć piękne bakłażany, które świetnie komponują się z oliwą i pomidorami. Jeśli dodamy do tego soję (lub kaszę), uzyskamy pełnowartościowe, sycące danie. A to wszystko zapiekane pod pysznym, wegańskim sosem a'la beszamel.

Jak przygotować bakłażany?

Wiele przepisów podaje, że bakłażan wymaga wcześniejszego przygotowania. Pojawiają się pytania, czy bakłażany trzeba zasolić, namoczyć, obrać. Namaczać na pewno ich nie trzeba. Czy obierać? To zależy od naszych upodobań – są tacy, którzy nie lubią skórki, ale jest ona jak najbardziej jadalna i nie ma obowiązku opierania bakłażanów. Czasami przepis podaje, żeby bakłażany na 15 minut zasolić, a potem wypłukać. Również nie ma takiej potrzeby. Trzeba pamiętać o tym, że warto je obsmażyć przed duszeniem czy pieczeniem. Pamiętajmy, że bakłażany chłoną bardzo dużo tłuszczu, więc jeśli użyjemy go zbyt wiele, zrobią się gąbczaste i ciężkie. Dlatego też do duszenia lepiej obsmażyć je tylko przez chwilę na niewielkiej ilości tłuszczu.



Składniki:

- 1 duży lub 2 małe bakłażany
- 1/2 opakowania proteiny sojowej (dla osób niejedzących soi – 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej)
- pokrojone pomidory (z usuniętymi gniazdami nasiennymi) lub pomidory w puszcze czy w kartoniku
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie)
- olej do smażenia (lub oliwa)
- Sos a'la beszamel (przepis znajdziesz tutaj)

Przygotowanie: (opisane w krokach)

KROK 1. Bakłażany umyć, pokroić w plastry i podsmażyć chwilkę na niewielkiej ilości tłuszczu. Bakłażany bardzo pochłaniają tłuszcz, więc nie można dodać go za dużo, gdyż zapiekanka będzie zbyt ciężka. Bakłażany będą się jeszcze dusiły, dlatego nie smażymy ich długo i do miękkości, ale po 2-3 minuty na każdej stronie.

KROK 2. Proteinę sojową gotujemy w bulionie ok. 10 minut i odcedzamy. Jeśli nie jemy soi, możemy zastąpić ją ugotowaną kaszą jaglaną. Na patelni podduszamy granulat sojowy lub kaszę z pomidorami i przyprawami.

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Przeczytaj nasz **artykuł i tym, jak prawidłowo gotować kaszę jaglaną**

KROK 3. Przygotowujemy wegański sos a'la beszamel **według tego przepisu.**

KROK 4. Naczynie żaroodporne smarujemy oliwą. Układamy na dnie warstwę bakłażanów, na nią część sosu beszamelowego, a potem

soję (lub kaszę) z pomidorami. Potem znów bakłażany i całość zalewamy resztą sosu.

KROK 5. Pieczemy ok. 30 minut w temperaturze 210°C. Na ostatnie 5-10 minut przekładamy zapiekankę na górną półkę piekarnika i pieczemy bez przykrycia, żeby sos się zarumienił.

Zapiekankę łatwiej się kroi jak już trochę ostygnie, ale trudno się powstrzymać i nie zjeść jej zaraz po wyjęciu z piekarnika.

Smacznego!



Wegańska zapiekanka z bakłażanów

Naleśniki z kremem karobowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Naleśniki bez glutenu – to już pewnego rodzaju wyzwanie. Ale jeśli mają być bez glutenu, mleka i jajek to trzeba trochę poszukać właściwych proporcji. Zdradzamy Wam nasz przepis i kilka sztuczek, dzięki którym można cieszyć się złocistymi, pysznymi naleśnikami.

Składniki (na 4 – 5 sztuk):

Składniki na ciasto:

- 0,7 litra wody
- 1/2 szklanki napoju sojowego w proszku
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki ryżowej
- odrobina soli
- olej do smażenia

Składniki na krem karobowy:

- 1 i 1/2 szklanki daktyli bez pestek
- 1 i 1/2 szklanki wrzątku
- 1 czubata łyżka karobu

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Gorącą wodę wymieszać z napojem w proszku. Dodać mąki i sól, wyrobić ciasto.

- WAŻNE!

Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Jeśli będzie zbyt gęste naleśniki przykleją się do patelni.



Naleśniki z kremem karobowym – przygotowanie

KROK 2. Rozgrzewamy dobrze patelnię i wylewamy łyżką ciasto. Naleśniki smażą się nieco dłużej niż tradycyjne. **Ważne, żeby nie przewracać ich zanim nie usmażą się dobrze z jednej strony!**

KROK 3. Jak przerzucić naleśnik? Jest on dość ciężki i łamliwy, więc w łopatką może się nie udać. Proponujemy wykorzystać dużą pokrywkę – przykładamy ją do patelni, przekręcamy ją tak, aby naleśnik znalazł się na pokrywce, a następnie delikatnie go zsuwamy, żeby usmażyć go z drugiej strony.



Naleśniki z kremem karobowym

Te naleśniki są bardziej sztywne i grubsze niż tradycyjne, ale jeśli ciasto ma właściwą gęstość nie powinny się rozpadać.

Krem karobowy

Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na ok. 1 godzinę. Następnie gotować 10-15 minut, aż daktyle zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem karobu. Nadaje się do smarowania pieczywa, naleśników i ciast. Przechowywać w lodówce.

Smacznego!

- CO TO JEST KAROB?

Przeczytaj o karobie w naszej bazie wiedzy
Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki z kremem

karobowym

Bezglutenowa panierka – kotleciki sojowe z amarantusem

Ostatnio pojawiło się pytanie – **jaką bezglutenową panierkę można zrobić do kotletów**. Możliwości jest więcej niż się wydaje. Dodatkowo, jeśli z diety wyłączone jest także jajko, wówczas trzeba je jakoś zastąpić, żeby panierka się przykleiła. W **tym artykule** poruszyliśmy już ten temat, przyszedł więc czas na wypróbowanie tego w praktyce.

Składniki:

- kotlety sojowe
- 1 litr bulionu warzywnego
- 3 łyżki mąki sojowej + 6 łyżek wody
- popping z amarantusa
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

Przygotowanie:

KROK 1. Kotlety ugotować w bulionie (ok. 10 minut), wyjąć i odsączyć.

KROK 2. Mąkę wymieszać z wodą, dodać sól i pieprz do smaku. UWAGA! Mąka sojowa ma specyficzny zapach, jednak po usmażeniu nie będzie on wyczuwalny.

KROK 3. Każdy kotlet moczymy w mieszance mąki z wodą, a potem obtaczamy w amarantusie. Smażymy na złoto na dobrze rozgrzanej patelni. Ogień nie może być zbyt duży, żeby amarantus się nie przypalił.

Co oprócz amarantusa można zastosować jako panierkę bezglutenową?

- pokruszone na drobno płatki kukurydziane. Trzeba zwrócić uwagę, żeby nie miały w swoim składzie słodów, które mogą być glutenowe (np. słód jęczmienny). Panierka taka świetnie nada się na domowe nuggetsy (z kurczaka, albo sojowe)
- sezam
- wiórki kokosowe – świetna panierka do kurczaka, pasuje do dań azjatyckich. Polecamy smażyć na olej kokosowy.
- panierka z mąki – np. z mąki z cieciorki

Smacznego!

- ZOBACZ TEŻ...

Kotleciki z kaszy jaglanej panierowane w amarantusie

Atopowe Zapalenie Skóry – objawy i przyczyny

Co kryje się za nazwą Atopowe Zapalenie Skóry? Często słyszymy to określenie w kontekście alergii pokarmowej, jednak przyczyny AZS mogą być różne, podobnie jak jego objawy. O AZS

pisze nasz dietetyk Wiesława Skrzypczak.

Co to jest Atopowe Zapalenie Skóry?

Jest to przewlekła, nawrotowa choroba zapalna skóry. Najczęściej pojawia się u dzieci, ale skłonność do wystąpienia objawów może mieć miejsce przez całe życie. Choroba czasami ustępuje samoistnie i powraca. Objawom skórnym często towarzyszą inne choroby atopowe, np. alergiczne zapalenie spojówek, nieżyt nosa czy astma.

Jakie są przyczyny AZS?

Przyczyny występowania:

- genetyczne (nie ma jednego genu odpowiedzialnego za pojawienie się choroby, występuje zależność od wielu genów)
- alergie pokarmowe, zarówno IgE jak i IgG zależne (najczęściej na mleko, jaja, soję, ryby, pszenicę)
- dodatki do żywności (barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku)
- uszkodzenie bariery ochronnej skóry
- środowisko (np. pyłki roślin, roztocza kurzu domowego, sierść zwierząt, dym papierosowy)
- stres
- zakażenia

W okresie niemowlęcym AZS jest najczęściej spowodowane alergią pokarmową. Około 3 roku życia objawy mogą wywoływać także alergeny powietrznopochodne (najczęstszym alergenem w tym okresie jest roztocze kurzu domowego).

Atopowe Zapalenie Skóry –

diagnostyka

Aby zdiagnozować AZS musi wystąpić kilka objawów jednocześnie. Najczęściej przy diagnozowaniu brane są pod uwagę 4 kryteria główne (większe) i ponad 20 dodatkowych(mniejszych), przy czym muszą wystąpić co najmniej 3 główne i 3 małe.
Kryteria główne :

- przewlekły, nawrotowy charakter
- typowy dla wieku obraz i lokalizacja zmian chorobowych
- świąd (stały lub napadowy, nasilający się nocą, powodujący zaburzenia snu)
- rodzinny wywiad atopowy

Kryteria dodatkowe to m.in.:

- suchość skóry
- rybia łuska
- rogowacenie mieszkowe (tzw. „gęsia skórka „ na ramionach, udach i pośladkach)
- biały dermografizm (biała pręga pojawiająca się po zadrapaniu tępym przedmiotem)
- świąd po poceniu
- nasilenie zmian po stresie
- rumień na twarzy
- skłonność do zakażeń skóry
- zaćma

Nie ma markerów charakterystycznych dla tej choroby. Rozpoznania dokonuje się przez ocenę wg kryteriów głównych i dodatkowych. Zaleca się też badania poziomu IgE – całkowitego i swoistego (dla określonych alergenów) w surowicy krwi oraz testy skórne i płatkowe, a także testy IgG.
Większość dzieci wyrasta z AZS, ale czasami choroba trwa całe życie. U dorosłych może się rozwinąć kontaktowe zapalenie skóry.

Inne objawy Atopowego Zapalenia Skóry

- zaczerwienienie skóry
- świąd (odruch drapania pojawia się u dzieci ok. 1 roku życia, więc niemowlę może być niespokojne, rozdrażnione i mieć problemy ze snem)
- suchość
- pęcherzyki, nadżerki

Lokalizacja zmian chorobowych:

u niemowląt (pierwsze objawy między 3 a 6 miesiącem życia):

- policzki (lub cała twarz) – najczęściej
- skóra owłosiona głowy
- okolice tułowia
- pośladki
- kończyny górne i dolne

dzieci starsze (2-12 rok życia):

- zgięcia łokciowe i podkolanowe
- powieki lub cała twarz
- szyja
- czasami na całym ciele

młodzież i dorośli:

- symetrycznie na twarzy, szyi
- na klatce piersiowej
- biodra
- dłonie
- w ciężkich przypadkach – uogólniony stan zapalny skóry z powiększeniem węzłów chłonnych

Z czym można pomylić Atopowe Zapalenie Skóry?

Podejrzenie tej choroby trzeba obowiązkowo skonsultować z lekarzem. Nie można samemu wprowadzać diety eliminacyjnej, zakładając, że to alergia. Podobne objawy mogą wystąpić min.

przy takich schorzeniach, jak:

- pieluszkowe zapalenie skóry
- łojotokowe zapalenie skóry
- świerzb
- celiakia
- łuszczyca
- opryszczkowate zapalenie skóry
- liszaj pokrzywkowy
- posłoneczne zapalenie skóry
- chłoniaki skóry

Leczenie AZS

Leczenie Atopowego Zapalenie Skóry zależy od przyczyn i objawów. Najczęściej stosuje się takie metody jak:

- odpowiednia pielęgnacja (stosowanie preparatów natłuszczających)
- leczenie alergii pokarmowej (dieta eliminacyjna) i wziewnej (preparaty przeciwhistaminowe, przeciwzapalne, odczulanie)
- unikanie konserwantów i barwników (występującej często w przetworzonej żywności)
- leczenie zakażeń (bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych), na które chorzy są podatni
- unikanie stresu

AZS a alergia pokarmowa

Jeśli testy potwierdzą alergię pokarmową powinna zostać wprowadzona dieta eliminacyjno – rotacyjna. Powinna być ona indywidualnie dobrana i dostosowana do potrzeb pacjenta(w zależności od wieku, płci, innych schorzeń). Eliminowany pokarm powinien być zastąpiony podobnym pod względem wartości odżywczej. Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci, które potrzebują odpowiednich składników, żeby się prawidłowo

rozwijać. Przy uczuleniu na wiele pokarmów stan skóry może ulec pogorszeniu także na skutek niedoborów witamin i składników mineralnych. Czasami jest więc konieczna suplementacja.
Ważne jest , żeby osoba chora na AZS była pod stałą opieką lekarską, a w przypadku alergii pokarmowej i konieczności zmiany diety, również dietetyka.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Jeśli masz jakiekolwiek pytania na temat Atopowego Zapalenia Skóry – napisz do nas!

dietetyk@alergiapokarmowa.pl

- Literatura

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013
„Podstawy alergologii”, red. Wojciech Mędrala, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2006

Truskawkowe lody z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Sezon na lody już trwa i trwać będzie jeszcze długo. Pokusy czekają na każdym rogu, a przecież alergik nie na wszystkie smakołyki może sobie pozwolić. Dlatego przedstawiamy alternatywę, którą zawsze warto mieć w zamrażarce – pyszne i zdrowe domowe lody, które przygotujemy szybko i bez problemów – truskawkowe lody z kaszą jaglaną. Dzięki dodatkowi kaszy jaglanej lody będą bardziej sycące i pełne składników odżywczych. Jest to świetny sposób, żeby przekonać nawet

najbardziej niechętnych osobników do kaszy jaglanej.

Warto zakupić foremki do robienia lodów. Jeśli takowych nie mamy, można wykorzystać pudełeczka po jogurtach i patyczki do lodów. Ważne, żeby zrobić oddzielne porcje, gdyż po zamrożeniu lody są zbyt twarde, żeby je dzielić.

Składniki (na ok. 6 porcji):

- 1 miseczka truskawek
- 1 szklanka napoju roślinnego (np. napoju sojowego lub ryżowego)
- kilka łyżek syrop ryżowy
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

- Jak prawidłowo ugotować kaszę jaglaną?

Sprawdź w naszej bazie wiedzy!

Przygotowanie lodów:

Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera i dokładnie miksujemy. Kluczowe jest to, aby zmiksować je na jak najgładszą masę. Przelewamy ją do przygotowanych pojemniczków i wkładamy na minimum kilka godzin do zamrażarki.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami



Truskawkowe lody z kaszą jaglaną

Kruche ciasto z rabarbarem (bez glutenu, mleka, jajek)

Sezon na rabarbar jeszcze trwa, ale trzeba się pospieszyć – niedługo się skończy i na następne rabarbarowe przysmaki poczekamy do następnego roku. Polecamy pyszne kruche ciasto z rabarbarem i mąką z amarantusa. Jego smak dość mocno przebija się w cieście i nadaje mu charakterystycznego, orzechowego zapachu.

Składniki:

- 1 szklanka mąka sojowa
- 1 szklanka mąka z amarantusa
- 4 łyżki mąka kukurydziana
- 200 g margaryna (bez mleka)
- 5 łyżek syrop ryżowy lub z agawy
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1 łyżeczka czubata proszku do pieczenia
- siemię lniane zamiast jajka – 1 łyżka kisielu z siemienia (zobacz tutaj jak przygotować)
- rabarbar + syrop ryżowy, z agawy lub cukier

Przygotowanie kruchego ciasta z rabarbarem:

KROK 1. Rabarbar umyć i pokroić w kostkę, a następnie poddusić

na patelni z odrobiną wody i 2 łyżkami cukru lub syropem ryżowym. Rabarbar nie powinien być zbyt wodnisty, należy dusić go krótko, żeby nie stracił zupełnie kształtu. Jeśli soku będzie za dużo, ciasto namoknie.

KROK 2. Do miski wsypujemy mąki, proszek do pieczenia, cukier, syrop ryżowy, dodajemy pokrojoną margarynę i siemię lniane. Ciasto wyrabiamy, aż uzyskamy gładką kulę, która nie lepi się do rąk. Wkładamy je na ok. pół godziny do lodówki.

KROK 3. 1/3 ciasta wykładamy dno okrągłej formy i pieczemy spód ok. 10 – 15 minut w piekarniku w 180°C. Wyjmujemy, przestudzamy. Następnie 1/3 ciasta wyklejamy boki formy, a do środka wkładamy podduszony rabarbar. Z reszty ciasta robimy kruszonkę. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut (aż do lekkiego zbrązowienia). Pod sam koniec można wyłączyć spód i piec samą górę ciasta.

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
- Torcik wegański Raffaello
- 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
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Kruche ciasto z rabarbarem

Tarta jaglana ze szparagami (bez glutenu, jajek, mleka)

Wariacji na temat jaglanej tarty nigdy dość – zwłaszcza teraz, kiedy sezon na warzywa w pełni się rozpoczyna. Dlatego tarta jaglana ze szparagami w wersji wegańskiej będzie doskonałą propozycją na elegancką przystawkę, lekką kolację, albo jako dodatek do obiadu.

Składniki:

Spód:

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej jeszcze ciepłej, ale może być też z poprzedniego dnia)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 5 łyżek oleju o neutralnym smaku (np. oleju kokosowego rafinowanego)
- przyprawy: sól, pieprz, świeży rozmaryn (ewentualnie suszony)

Wypełnienie:

- pęczek szparagów zielonych (najlepiej cienkich i giętkich)
- szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku (np. ryżowego)
- 3-4 łyżki płatków jaglanych
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- sól, pieprz

Przygotowanie tarty jaglanej ze szparagami:

KROK 1. Spód do tarty: Do ugotowanej kaszy dodać mąkę, olej i przyprawy. Ręką wyrobić ciasto. Powinno ono być elastyczne,

może tylko delikatnie kleić się do rąk – tak jak klasyczne kruche ciasto. Wykleić nim wysmarowaną olejem formę do tarty i piec ok. 10-15 minut w nagrzanym piekarniku w 180°C. Spód wyjąć z piekarnika.

KROK 2. Mleko zagotować i dodać płatki jaglane. Gotować ok. 3-4 minut, aż masa zgęstnieje, a płatki się ugotują. Dodać ugotowaną kaszę i przyprawy. Całość zmiksować blenderem na gładką masę.

KROK 3. Szparagi umyć, odkroić ich końcówki na ok. 1/3 wysokości. Jeśli są bardzo cieniutkie, wystarczy na 3 minuty wrzucić je do gotującej się wody. Jeśli są grubsze, to na ok. 5 minut. Najlepiej, aby główki wystawały ponad powierzchnię wody.

KROK 4. Szparagi ułożyć na spodzie tarty, tak, aby główki wystawały na zewnątrz. Zalać masą jaglaną i piec jeszcze ok. 15 minut w 180°C. Przed krojeniem lekko przestudzić.

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
- Zupa krem z białych szparagów



Tarta jaglana ze szparagami

SPRAWDŹ TEŻ TARTĘ Z KASZY JAGLANEJ NA SŁODKO – Z BANANAMI I KAKAOWYM KREMEM JAGLANYM!

—

Kotleciki z kaszy jaglanej (bez glutenu, jajek, mleka)

Kaszy jaglanej zawsze warto ugotować więcej. Część można zużyć tego samego dnia do obiadu, a jak zostanie na drugi dzień, świetnie sprawdzi się w roli jaglanych kotlecików. Dzięki temu, że kasza jaglana jest dość kleista, nie jest potrzebne jajko. Przedstawiamy Wam szybki i prosty przepis na zdrowe kotleciki z kaszy jaglanej, które bogate są w witaminy i minerały, szczególnie za sprawą kaszy jaglanej (która oczywiście jest bazą) oraz ziaren amarantusa ekspandowanego.

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- 3 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- ok .6 łyżek poppingu z amarantusa
- przyprawy

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

1. Więcej o amarantusie **przeczytasz tutaj.** 2. Jak gotować kaszę jaglaną? **Dowiedz się tutaj**

Przygotowanie kotlecików z kaszy jaglanej:

KROK 1. Na oleju podsmażamy por i dodajemy kaszę jaglaną i chwilkę smażymy.

KROK 2. Całość przekładamy do miski i mielimy blenderem, aż uzyskamy w miarę gładką masę.

KROK 3. Dodajemy mąkę kukurydzianą, sól, pieprz, wybrane zioła i amarantus. Wyrabiamy ręką.

KROK 4. Formujemy kotlety i smażymy na oleju,

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jeśli mamy świeżo ugotowaną kaszę, to nie trzeba jej przesmażać. 2. Zamiast pora można dodać inne warzywa 3. Można dodać także natkę pietruszki lub koperek 4. Amarantus może być także użyty jako panierka.
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 z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Burger jaglany z warzywami



Kotleciki z kaszy jaglanej stanowią doskonałe danie także dla dzieci!

Burger jaglany z warzywami (bez glutenu, mleka)

A gdyby tak pominąć pieczywo w burgerze? Wiemy, że niby burger bez bułki to nie burger, ale z drugiej strony można się nieco zabawić konwencją – dwa jaglane burgery ziołowe, a pomiędzy świeże warzywa – czy potrzeba czegoś więcej?

Składniki (na 2 porcje – 4 burgery):

- 1 i 1/4 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 5 łyżek amarantusa ekspandowanego (poppingu)
- 2 łyżki oleju roślinnego + odrobina oleju do smażenia (np. oleju kokosowego)
- dowolne, świeże zioła (oregano, bazylia, pietruszka, rozmaryn)
- sól, np. himalajska lub morska
- pieprz
- dowolne warzywa: sałata, pomidor, cukinia grillowana, ogórek, cebula, itp.

Przygotowanie burgerów jaglanych z warzywami:

KROK 1. Do ugotowanej, lekko przestudzonej kaszy jaglanej

dodajemy jajko, amarantus, olej, zioła i przyprawy. Wszystko wyrabiamy ręką. Jeśli masa jest zbyt luźna, dodajemy więcej amarantusa.

- CZYTAJ TEŻ...

Jeśli nie wiesz jak ugotować kaszę jaglaną **zajrzyj do naszej bazy wiedzy**

KROK 2. Nagrzewamy dobrze patelnię grillową z odrobiną oleju. Z masy formujemy 4 kotlety, spłaszczamy je i smażymy aż się zarumienią. Przewracamy na drugą stronę. Nie należy przewracać ich za wcześnie, bo się rozpadną.

KROK 3. Zdejmujemy kotlety z patelni. Jeśli chcemy, możemy posmarować je z jednej strony dowolnym sosem (np BBQ czy pomidorowym).

KROK 4. Burgery przekładamy wybranymi warzywami.

KROK 5. Kiedy lekko przestygną, można je jeść rękoma, jak tradycyjne burgery.

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 z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej

Placki z quinoa i daktylami (bez glutenu, mleka, jajek)

Quinoa, czyli **komosa ryżowa** jest świetnym uzupełnieniem diety eliminacyjnej, ponieważ jest bardzo bogata w wartościowe białko roślinne. Zawiera komplet aminokwasów, które powinny trafiać do organizmu człowieka wraz z pożywieniem. Polecana jest także dla dzieci. No i najważniejsze – jest bardzo smacznym, oryginalnym ziarnem, które w dodatku świetnie się prezentuje. Ostatnio komosa ryżowa zyskuje coraz więcej fanów. Pojawia się nawet w telewizyjnych programach kulinarnych. Placki z quinoa i daktylami to nasza dzisiejsza propozycja. Zachęcamy, żebyście wypróbowali je sami!

Składniki (na ok. 8 sztuk):

- 3/4 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego)
- pół szklanki mąki ryżowej białej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- 3-4 łyżki wody gazowanej
- 5 łyżek poppingu z amarantusa
- 2 garście daktyli bez pestek
- 5 łyżek ugotowanej kaszy quiona (najlepiej czarnej lub czerwonej)
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki)
- 3 łyżki syropu ryżowego (lub innego np. z agawy)
- 1 jabłko

- odrobina soku jabłkowego
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

Placki z quinoa i daktylami – przygotowanie:

KROK 1. Daktyle zalewamy wodą i odstawiamy na około pół godziny.

KROK 2. Do mleka dodajemy siemię lniane i chwilę miksujemy. Wsypujemy mąki i miksujemy. Dodajemy wodę gazowaną i miksujemy. Na koniec dodajemy amarantus, quinoa i syrop ryżowy.

KROK 3. Daktyle odsączamy i wkładamy do blendera. Nalewamy 3-4 łyżki soku jabłkowego (lub pomarańczowego) i miksujemy aż uzyskamy masę o konsystencji dżemu.

KROK 4. Do masy naleśnikowej dodajemy 4 – 5 czubatych łyżek zmiksowanych daktyli i mieszamy. Masa na placki powinna mieć gęstą konsystencję, ale taką, żeby trochę się rozlewała na patelni. Najlepiej usmażyć na próbę jeden placek – jeśli jest za rzadka, dodać trochę mąki, a jeśli jest za gęsta – wody lub mleka roślinnego. Placki smażymy na rozgrzanej patelni, na oleju. Olej musi być, gdyż bez niego placki nie będą chrupiące i złociste. Placki przewracamy na drugą stronę dopiero wtedy, kiedy są już rumiane od spodu. Po usmażeniu placki kładziemy na ręczniku papierowym i odsączamy z nadmiaru tłuszczu.

KROK 5. Do pozostałych daktyli dodajemy pokrojone (lub starte jabłko) i całość miksujemy blenderem na gładki mus.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki z quinoa i daktylami