Zupa jarzynowa z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

W chłodny dzień chętnie jemy zupy, bo szybko nas rozgrzewają. Najlepsze są oczywiście te domowe – ze świeżych warzyw. Dzisiaj króluje u nas na stole smaczna zupa jarzynowa z jarmużem. Jest to niezwykle zdrowe warzywo kapustne. Jarmuż zawiera dużo białka, soli mineralnych (zwłaszcza wapnia, magnezu, żelaza) i witamin (szczególnie witaminy C, K i beta – karotenu, czyli prowitaminy A). Jest też źródłem silnego przeciwutleniacza – sulforafanu, który działa antynowotworowo. Doceńmy więc jarmuż w naszej kuchni!

Składniki (dla 5-6 osób):

- 10 liści jarmużu
- 10 średnich ziemniaków
- 4 średnie marchewki
- 1 mała żółta papryka
- 3 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- natka pietruszki
- kilka łyżek oleju
- sól, np. ziołowa czy himalajska
- pieprz

Przygotowanie zupy z jarmużem:

Warzywa obrać i pokroić. Do wrzącej wody włożyć najpierw ziemniaki i marchew, a pod koniec gotowania – paprykę, jarmuż, pomidory, zeszkloną na oleju cebulę i zmiażdżony czosnek. Zupę przyprawić solą i pieprzem. Na talerzu dodać jeszcze posiekaną natkę pietruszki.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa krem z białych szparagów
- 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 jarzynowa z jarmużem

Zupa jarzynowa z jarmużem

Alergia na ryby

Ryby – jedne z najczęstszych alergenów

Ryby zaliczają się do najczęstszych alergenów pokarmowych, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Bardzo częste jest uczulenie na wiele rodzajów ryb na raz, choć zdarza się także alergia na pojedynczy gatunek. Reakcje nadwrażliwości na ten

pokarm mogą wystąpić nie tylko po spożyciu, ale także na drodze inhalacyjnej (np. podczas gotowania czy smażenia) lub kontaktowej – po zetknięciu ze skórą. Zdarzają się również silne reakcje podczas wykonywania testów skórnych z anafilaksją włącznie (przeczytaj nasz artykuł o anafilaksji). Reakcje uczuleniowe przy alergii na ryby mogą być jedno- lub wielonarządowe, z których najgroźniejsza jest ogólnoustrojowa czyli wspomniana anafilaksja. Najczęściej są one natychmiastowe (z udziałem przeciwciał IgE – po 2-4 godzinach), ale u niektórych osób objawy mogą wystąpić później, po ok. 8 godzinach od spożycia (opóźnione reakcje IgE-niezależne). U większości chorych alergia na ryby jest obecna przez całe życie.

Alergia na ryby a obróbka termiczna

Największy alergen ryb – białko M – jest termostabilne i nie traci swej alergenności w czasie gotowania czy smażenia. Przypuszcza się nawet, że podczas tych działań mogą powstawać nowe alergeny, gdyż zdarza się, że pacjenci tolerujący dobrze surowe ryby, mają objawy po zjedzeniu ich w postaci ugotowanej. Część rybich alergenów jest wrażliwych na długotrwałą obróbkę technologiczną, więc konserwowanie może zmniejszyć ich właściwości uczulające.

Alergia na ryby – najczęstsze objawy

- zmiany skórne (pokrzywka, nasilenie AZS)
- bóle brzucha
- biegunki
- wymioty
- bóle głowy
- zapalenie spojówek
- duszność
- nieżyt nosa

- astma
- wstrząs anafilaktyczny

Najczęściej uczulające gatunki ryb

- **dorsz**, który **zawiera ponad 30 antygenów**
- śledź
- szprota
- węgorz
- tuńczyk
- łosoś
- karp
- okoń

U uczulonych na ryby może także wystąpić **alergia na kawior**, naturalny lub sztuczny. Sztuczny produkowany jest często z białek „owoców morza”, który może również zawierać rybią spermę. Barwi się go na kolor żółty, czerwony oraz czarny.

Pseudoalergie na ryby

Niepożądane reakcje na ryby nie zawsze są skutkiem alergii na ryby. Mogą one być także wynikiem pseudoalergii, w której układ odpornościowy nie bierze udziału. Niektóre gatunki ryb zawierają dużo **histaminy** (np. śledzie, łososie, tuńczyk), mogą także powodować wyzwalanie histaminy w organizmie, co skutkuje np. pokrzywką, skurczami jelit, obrzękiem i innymi objawami. Możliwe są także działania toksyczne spowodowane obecnością **metali ciężkich** (np. rtęci), **zakażenia bakteryjne** wynikające ze zbyt długiego lub niewłaściwego przechowywania ryb.
Ze spożywaniem ryb wiąże się również problem **alergii na pasożyta** z gromady nicieni – **Anisakis simplex**.

Pasożyty

Wspomnianego pasożyta (**Anisakis simplex**) spotyka się u dorsza, śledzia, makreli, łososia czy węgorza. Może być on także

obecny u skorupiaków i ssaków morskich. Zakażenie następuje poprzez spożywanie surowych lub niedogotowanych ryb. Najczęstsze objawy to bóle brzucha i wymioty (jak przy chorobie wrzodowej lub zapaleniu wyrostka robaczkowego), pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy i wstrząs anafilaktyczny. Wziewna alergia na tę glistę może powodować astmę u rybaków i innych osób pracujących w przemyśle rybnym. Część uczulających białek jest na tyle trwała, że może powodować niewłaściwe reakcje u osób spożywających dobrze ugotowane lub nawet konserwowane ryby. Między nicieniami (do których należy **Anisakis**) a krewetkami i karaluchami występują również reakcje krzyżowe.

Osoby uczulone na ryby powinny unikać wszystkich gatunków ryb, a dodatkowo także skorupiaków, u których występują podobne białka. Przy silnej alergii należy uważać, aby śladowe ilości ryby nie dostały się do jedzenia alergika. Powinno się również starannie wietrzyć kuchnię po przyrządzaniu potraw z ryb. Reakcje uczuleniowe bowiem mogą wystąpić nawet przy wdychaniu surowej czy smażonej ryby.

Uwaga na niedobory kwasów Omega-3

Ryby są bogatym źródłem kwasów Omega-3, które mają korzystny wpływ m.in.: na układ sercowo-naczyniowy, mózg, skórę czy stawy. Przy ich eliminacji z diety mogą wystąpić niedobory. Warto więc spożywać inne produkty zawierające kwasy Omega-3, np. **nasiona chia (szałwii hiszpańskiej), siemię lniane, orzechy włoskie i migdały.**

Przyjmując suplementy z kwasów omega-3 pamiętajmy, że mogą one pochodzić z ryb!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Bibliografia:

1. „Alergeny”, Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.
2. „Alergeny i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków, 2013.
3. „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice – Warszawa. 2004.

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy (bez cukru, mleka, soi)

Borówki i maliny to owoce sezonowe, których nie może zabraknąć latem na naszych stołach. Są one bogate w witaminy i minerały, a także liczne antyoksydanty. Borówki amerykańskie są bogatym źródłem witamin (m.in. A, z grupy B, C, E), minerały (wapń, fosfor, potas, a nawet cynk i selen), a także fitoestrogeny i błonnik. W malinach znajdują się witaminy (m.in. C, E i z grupy B), minerały (m.in. magnez, potas, wapń i żelazo) oraz kwasy organiczne. Owoce te jemy z reguły świeże, w postaci pysznych sorbetów oraz koktajli owocowych, ale możemy dodawać je także do ciast, babeczek lub zrobić z nich desery, np. dodając agaru. Co ważne, zarówno borówki jak i maliny można mrozić (owoce mrożone zachowują większość składników odżywczych), dzięki czemu nasz deser można zrobić zarówno z owoców świeżych, jak i mrożonych. Nasza dzisiejsza propozycja to pyszny bezmleczny deser borówkowo – malinowy. Jest on świetny na upały, bo jest lekki i szybko się go przygotowuje.

Składniki (na 4-5 porcji):

- 3 szklanki borówki amerykańskiej
- 2 szklanki malin
- 2 średnie dojrzałe banany
- 1 szklanka wody
- 2 łyżeczki agaru
- ewentualnie 1 łyżka ksylitolu, jeśli owoce są mało słodkie

Przygotowanie deseru borówkowo – malinowego:

Owoce umyć i zmiksować. Zagotować wodę, dodać agar i chwilę gotować ciągle mieszając. Połączyć zmiksowane owoce z agarem i dosłodzić ksylitolem, jeśli trzeba. Przelać do pucharków i zostawić do ostygnięcia. Deser można podawać sam lub z dodatkiem bezglutenowych i bezcukrowych biszkoptów oraz śmietany kokosowej.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- 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

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Muffinki z borówkami
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami



Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane (bez pszenicy, mleka, jajek)

Niemal wszyscy chętnie jemy różne kluski, bo są smaczne i urozmaicają nasz jadłospis. Mamy nadzieję, że alergikom, którzy nie muszą sobie odmawiać ziemniaków, przyda się nasz przepis na bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki (proporcje na 4 – 5 osób):

- 300g ugotowanych ziemniaków
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- ok. 3/4 szklanki białej mąki ryżowej + trochę do podsypywania
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki łuski wymieszać z 1/3 szklanki wrzącej wody i ostudzić) lub 1 całe jajko (jeśli ktoś może)
- sól (np. himalajska)

Przygotowanie bezglutenowych kopytek:

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą i odsączyć. Zagotować 1 1/4 szklanki wody, trochę posolić, następnie wsypać do niej kaszę i gotować do miękkości. Ugotowane ziemniaki oraz kaszę zblendować i odstawić do ostygnięcia. Na stolnicę wysypać trochę mąki ryżowej i wyłożyć masę na kluski.

Zrobić dołek, do którego wlać rozbełtane jajko lub kisiel z łuski babki jajowatej. Następnie dodać mąkę ryżową i wszystko dokładnie wyrobić do uzyskania jednolitej masy. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować rulon i nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować kilka minut od momentu wypłynięcia klusek. Podawać z dowolnym sosem lub 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 pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej



Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane



Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane

Gazpacho z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Gazpacho to tradycyjny hiszpański odpowiednik naszego chłodnika, który jadany jest w letnie, upalne dni. Nasza wersja różni się nieco od tej hiszpańskiej, gdyż dodaliśmy do niej kaszę jaglaną zamiast chleba i nie dodaliśmy ogórka oraz octu. Można oczywiście zmieniać lub dodawać ulubione składniki. Nasze gazpacho z kaszą jaglaną zadowoli szczególnie poszukiwaczy nowych smaków oraz amatorów pomidorów i papryki.

Składniki:

- 1 kg świeżych pomidorów
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duże jabłko
- 1/2 średniej papryki (czerwonej lub zielonej)
- 1/2 średniej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól ziołowa, himalajska lub morska

Przygotowanie gazpacho z kaszą jaglaną:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. (Jeśli mamy blender o słabej mocy, to pomidory i jabłka można obrać ze skórki.) Podawać najlepiej po schłodzeniu.

Smacznego!

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

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
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Gazpacho z kaszą jaglaną

Naleśniki bezglutenowe wegańskie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Nasze naleśniki bezglutenowe wegańskie to przypadkowe odkrycie – wynik eksperymentu, który miał być po prostu lekkim, letnim obiadem. Smak jednak okazał być się tak wspaniały, że jednogłośnie postanowiliśmy „wrzucić" ten przepis, dzieląc się naszą radością z udanego obiadu. Nasze naleśniki świetnie smakują z serkiem migdałowym!

Składniki:

- 2 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki owsianej

- 1/2 szklanki mąki z teff
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- szczypta soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego (opcjonalnie)

Przygotowanie naleśników bezglutenowych wegańskich:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. pół godziny, a następnie smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

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

Naleśniki bezglutenowe wegańskie

Migdałowy serek waniliowy (bez mleka, soi, kukurydzy)

Migdałowy serek waniliowy to idealna propozycja dla alergików, którzy mogą migdały*. Te i inne orzechy, a zwłaszcza orzechy nerkowca, stanowią świetny zamiennik nabiału. Dobrze smakują, a na dodatek są bardzo odżywcze, gdyż są bogate w białko, wapń, żelazo, witaminę E, B2 i B3. Nasz przepis nie wymaga dużo pracy. To naprawdę wspaniała, słodka alternatywa twarożku z mleka krowiego. Warto spróbować naszego serka ze względów zdrowotnych i smakowych.

*Migdały mogą reagować krzyżowo z orzechami, dlatego osoby uczulone na orzechy powinny zachować ostrożność w ich jedzeniu.

Składniki:

- 2 opakowania migdałów po 200 g
- odrobina wody
- szczypta soli
- cukier waniliowy do smaku

Przygotowanie serka migdałowego:

Migdały zalać gorącą wodą i zostawić na ok. 2 godziny, a następnie obrać je ze skórki. Wrzucić je do blendera i miksować z dodatkiem odrobiny wody tak, aby powstała zwarta masa. Dodać szczyptę soli oraz cukier waniliowy. Podawać na przykład jako twarożek do chleba lub do naleśników.

Smacznego!

Polecamy także inne pasty do chleba:

Na słodko:

- 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

Migdałowy serek waniliowy

Bezglutenowe ciasto ze śliwkami (bez drożdży, mleka, jajek)

Nadszedł sezon śliwkowy – naszych smacznych polskich owoców, będących bogactwem witamin, minerałów oraz innych cennych składników. Warto więc jadać te owoce na surowo, a także wykorzystywać do deserów i ciast. Oczywiście w sezonie można kupić ich więcej i zamrozić. Co ważne, owoce i warzywa mrożone zachowują swój cenny „skład”. My nasze bezglutenowe ciasto ze śliwkami zrobiliśmy z świeżymi śliwkami i wyszło nam ono naprawdę przepyszne, ale jesteśmy przekonani, że z mrożonych owoców wyjdzie równie smaczne. Zwróćcie uwagę, że nasze ciasto

wygląda na drożdżowe, ale drożdży nie zawiera. To dobra wiadomość dla tych, którzy ich unikają!

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony ryż słodki)
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej)
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub waniliowego
- 1 płaska łyżeczka pektyny
- 2/3 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 1/3 szklanki oleju
- 10-12 śliwek przekrojonych na pół

Kruszonka:

- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki cukru
- 50 g margaryny bezmlecznej

Przygotowanie ciasta ze śliwkami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, proszek do pieczenia, cukier cytrynowy i pektynę. Dokładnie wymieszać, a następnie wlać mleko i olej, zmiksować lub wymieszać łyżką. Ciasto wlać do natłuszczonej i obsypanej mąką lub bułką tartą foremki o rozmiarach 20x20cm. Wyłożyć owoce, a następnie posypać kruszonką. Piec ok. 45 minut w temperaturze 190°C.

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
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- 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
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Bezglutenowe ciasto ze śliwkami

Chleb ryżowy na zakwasie (bez glutenu, mleka, jajek)

Dieta alergika bywa czasami bardzo ograniczona. Są osoby, które nie mogą jeść nie tylko glutenu, ale także większości zbóż lub pseudozbóż. Z myślą o tych osobach powstał chleb ryżowy na zakwasie. Jest on bardzo smaczny i wilgotny. Ryż jest niskoalergizujący, choć możliwe jest uczulenie również na ten produkt.

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ze słodkiego ryżu (zmielić ryż, np. w młynku do kawy)
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej lub z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- zakwas bezglutenowy (przepis tutaj – Zakwas można zrobić również na samej mące ryżowej, ale łyżki nie powinny być czubate, tylko nieco mniejsze.)
- 2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać sól, cukier oraz łuskę babki jajowatej i dokładnie wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę i olej. Dokładnie wyrobić i odstawić na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być dość miękkie, ale łyżka nie powinna się do niego przyklejać. Po lekkim wyrośnięciu (po ok. godzinie) przełożyć do dwóch wysmarowanych i obsypanych mąką ryżową foremek wielkości ok. 10x22cm (lub do jednej dużej). Odstawić na ok. 5 godzin, aż ciasto wyrośnie. Piec przez ok. 55 minut w temperaturze 190°C.
Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki

- Chleb owsiany z teff
- 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

Chleb ryżowy na zakwasie

Risotto z bobem (bez glutenu, mleka, jajek)

Jak już pewnie zauważyliście, bardzo lubimy bób. Tym razem postanowiliśmy włożyć go do smacznego, zdrowego i pożywnego dania jakim jest nasze risotto z bobem.

Składniki (porcja na 3-4 osoby):

- 1 szklanka ryżu okrągłego
- 1 szklanka ugotowanego i obranego bobu
- 1 średnia cebula
- 1 żółta papryka
- 6 dużych pomidorów koktajlowych
- natka pietruszki
- olej

- sól ziołowa
- wywar warzywny lub bulion wegetariański w proszku rozpuszczony z wodą

Przygotowanie:

Pokrojoną cebulę i paprykę zeszklić na oleju, dodać wypłukany ryż (można wcześniej namoczyć – wtedy szybciej się gotuje). Dodawać stopniowo niewielkie ilości bulionu do momentu, aż ryż będzie miękki. Od czasu do czasu mieszać. Na samym końcu dodać ugotowany bób, przekrojone na połówki lub ćwiartki pomidory koktajlowe, natkę pietruszki i przyprawy.

Smacznego!

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Kotlety z bobu
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu



Risotto z bobem