Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (bez pszenicy, jajek, mleka i soi)

Polska kuchnia (a zwłaszcza wielkopolska) bazuje na ziemniakach, które przyrządza się na wiele sposobów. Niektórzy jednak nie mogą spożywać tego składnika. Bywa też tak, że po prostu zabraknie nam ziemniaków lub pomysłów na obiad. Wskazane jest oczywiście spożywanie kasz, ale czasem ma się ochotę na coś innego. My proponujemy wegańskie, bezglutenowe kopytka bez ziemniaków, które są łatwe w wykonaniu i mamy nadzieję, że przypadną wam do gustu. Polecamy!

Składniki na bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (na ok. 3 porcje):

- 1/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól i wymieszać. Do mieszaniny mąk wlewać wrzątek, jednocześnie intensywnie mieszając. Po uzyskaniu jednolitej masy odstawić, aż ciasto ostygnie (na około 1,5 – 2 godziny) i przykryć ściereczką. Przełożyć wystudzoną masę na stolnicę obsypaną mąką ryżową. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować wałek oraz nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wlać łyżkę oleju, wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować około 12 minut od momentu wypłynięcia

klusek. Podawać z dowolnym sosem lub innymi dodatkami, np. gotowanymi warzywami. Smacznego!



Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków

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