Bezglutenowe pierogi z soczewicą (bez mięsa, jajek, mleka)

Zrobienie bezglutenowych pierogów wydaje się skomplikowane, bo przecież to gluten powoduje, że ciasto dobrze się skleja. Okazuje się jednak, że są na to sposoby i nie jest to wcale trudne. Nasze bezglutenowe pierogi z soczewicą są pyszne! Przekonajcie się sami!

Składniki na ciasto pierogowe:

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej niepalonej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 11/4 szklanki wrzącej wody
- mąka do podsypywania

Składniki na farsz z soczewicą:

- 2 średnie ziemniaki
- 1/2 szklanki soczewicy zielonej suchej
- ok. 11/2 szklanki wody
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- majeranek
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych pierogów z soczewicą:

Przygotowanie nadzienia:
Ziemniaki ugotować, przestudzić, przecisnąć przez praskę lub sitko. Soczewicę wypłukać w zimnej wodzie, odsączyć. Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć lekko na oleju (najpierw wrzucamy cebulę, a później czosnek, żeby się nie przypalił i nie nabrał goryczy). Zalać wodą i gotować ok. 40 minut do czasu, aż soczewica zmięknie i wchłonie wodę. Ugotowaną soczewicę połączyć z ziemniakami, doprawić solą i majerankiem, odstawić do ostygnięcia.

Przygotowanie ciasta:
Mąki i sól wymieszać w misce, wysypać na stolnicę, zrobić dołek, w który stopniowo trzeba wlewać wrzątek, mieszając wszystko nożem, a następnie dodać olej. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Ciasto rozwałkować, ale nie na takie cienkie, jak robi się w przypadku tradycyjnych pierogów, gdyż to bezglutenowe jest delikatniejsze. Szklanką wykrawać ciasto, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Podawać z 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 kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Soczewica zielona jest bogatym źródłem białka i węglowodanów, natomiast uboga jest w tłuszcze oraz wolna od cholesterolu. Zawiera także witaminy: A, beta karoten, niacynę, C, kwas foliowy, B1 oraz B2 i składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowe pierogi z soczewicą

Sos pomidorowy z cukinią (bez mięsa, glutenu, mleka)

Po świąteczno-noworocznym okresie zajadania się wysokokalorycznymi potrawami czas na lekkostrawny obiad.

Zapraszamy na szybki i prosty sos pomidorowy z cukinią w towarzystwie makaronu ryżowego.

Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 1 słoik lub puszka (ok. 250g) obranych pomidorów w zalewie (my użyliśmy zaprawy własnej roboty)
- 1 duża cebula
- 1 łyżka oleju
- 1 duży ząbek czosnku
- przyprawa włoska
- sól

Przygotowanie sosu pomidorowego z cukinią:

Cebulę zeszklić na oleju i dodać czosnek, a następnie wrzucić pokrojone w kostkę cukinie i dodać trochę wody, aby mogło się to razem powoli dusić. Gdy cukinie zmiękną, dodać pokrojone pomidory z zalewą. Po około 10 minutach dodać sól i przyprawę. Zostawić na chwilę na ogniu, aby warzywa przeszły smakiem przypraw. Podawać np. z makaronem ryżowym wstążki.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

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

Sól pochodzi z Morza Śródziemnego. Sól morska posiada biopierwiastki niezbędne w reakcjach chemicznych zachodzących w organizmie człowieka. Idealnie nadaje się do pokreślenia smaku potraw w końcowej fazie ich przygotowywania.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Ciastka gryczane bez pieczenia (bez glutenu, jaj, mleka, cukru)

Powszechnie wiadomo, że na zabawie sylwestrowej nie może zabraknąć przekąsek i różnego rodzaju wypieków, dlatego mamy dla Was wspaniały przepis na ciastka gryczane bez pieczenia, które można zrobić w bardzo krótkim czasie. Dzięki temu będziecie mogli spędzić więcej czasu na innego rodzaju przygotowaniach.

Składniki na ciastka:

- 1 opakowanie płatków gryczanych (300g)
- 1 i 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 1/2 kostki margaryny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki rodzynek
- 1 gorzka czekolada bez cukru (ze stewią) lub czekolada karobowa (100g)
- 1 łyżka kakao (lub karobu)
- opcjonalnie wanilia lub cukier waniliowy

Przygotowanie ciastek gryczanych bez pieczenia:

Zagotować mleko z rodzynkami i drobno pokrojonymi daktylami, dodać czekoladę, margarynę i kakao. Gotować ok. 5 minut. Wsypać płatki gryczane, dokładnie wymieszać, zagotować. Odstawić z ognia na ok. 10 minut, a następnie nabierać łyżką małe porcje i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem (lub inne płaskie naczynie). Po wystygnięciu ciastka są gotowe do jedzenia.

Smacznego!

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

Ciastka gryczane bez pieczenia

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Owoce palmy daktylowej; bogate są w błonnik, potas, żelazo, magnez, a także w witaminy A, B1, B2 i PP. Daktyle traktowane są przede wszystkim jako owoce deserowe, dodaje się je do ciast (zwłaszcza keksów). Wykorzystać je można także do dżemów.

Tarta makowa z żurawiną (bez glutenu, mleka, jajek)

Makowiec ma opinię trudnego i pracochłonnego ciasta. Nasza tarta makowa z żurawiną jest stosunkowo szybka i prosta do wykonania. Co jest niezwykle ważne, nie dodajemy do niej cukru, a mimo tego jest pyszna i słodka. Jej słodkość jest zasługą przede wszystkim suszonych owoców – żurawiny i daktyli, ale także jabłek, mleka kokosowego i ksylitolu. U nas to ciasto stało się hitem!

Składniki:

Masa makowa:

- 1 3/4 szklanki suchego maku (opakowanie 250g)
- 3 1/2 szklanki wody
- 3/4 szklanki suszonej żurawiny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki zimnej wody
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej
- 200ml mleka kokosowego

Ciasto na spód:

- 1 2/3 szklanki mąki ryżowej
- 1 szklanka jabłek startych na tarce o drobnych oczkach

- 1 łyżka ksylitolu (lub cukru trzcinowego)
- 1/2 kostki margaryny (125g)
- 1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa żurawinowa:

- 1 szklanka suszonej żurawiny
- 1/3 szklanki gorącej wody

Przygotowanie tarty makowej z żurawiną:

Masa makowa:

Mak wypłukać, odsączyć, gotować w wodzie na małym ogniu przez 1 godzinę, następnie dodać drobno pokrojone daktyle i mleko kokosowe. Gotować jeszcze przez 10-15 minut, a następnie zblendować masę. Dodać żurawinę i zagęścić mąką ryżową zmieszaną z zimną wodą. Przestudzić.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie wyrabiamy masę. Foremkę o średnicy ok. 30cm wylepić ciastem, wyłożyć przestudzoną masę makową i piec przez ok. 50 minut w temperaturze 190°C.

Polewa:

Żurawinę zalać wrzącą wodą, odstawić na ok. pół godziny, a następnie zmiksować. Wyłożyć na ostudzoną tartę i posypać wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

Tarta makowa z żurawiną

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- 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
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Żurawina suszona bogata jest w witaminy: A, C, B1, B2. Dostarcza również pektyn, błonnika, węglowodanów oraz żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas i jod. Posiada również substancje wspomagające organizm w walce z grypą oraz zapaleniem dróg moczowych.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Kotlety gryczano-fasolowe (bez mięsa, glutenu, jajek, mleka)

Dzisiejszy przepis zawiera dwa bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę gryczaną i białą fasolę. Kotlety gryczano-fasolowe smakują naprawdę wyśmienicie i nie wymagają użycia jajek.

Składniki (na około 12 kotletów):

- 1 szklanka suchej kaszy gryczanej niepalonej
- 2 szklanki ugotowanej białej fasoli
- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- sól himalajska lub ziołowa
- majeranek

Przygotowanie kotletów:

Kaszę wypłukać, ugotować w dwukrotnej ilości wody z dodatkiem soli. Ugotowaną, gorącą kaszę zmiksować z fasolą, dodać drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek oraz sól i przyprawy. Wszystko dobrze wymieszać. Po ostudzeniu formować kotlety i smażyć na oleju.
Smacznego!

Fasola biała zawiera dużo białka, węglowodanów, błonnika pokarmowego, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto w swoim składzie ma wiele substancji mineralnych: potas, fosfor, wapń, magnez oraz żelazo, a także witamin: kwas foliowy, niacyna i C. Jest jednym z najpopularniejszych warzyw strączkowych w Polsce.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowe kluski jaglane Minutki (bez jajek, mleka)

Mamy dla Was kolejny przepis – bezglutenowe kluski jaglane Minutki. Jak sama nazwa wskazuje, robi się je bardzo szybko, a jeszcze szybciej gotuje. Ich skład jest bardzo prosty, a przygotowanie tak łatwe, że nawet początkujący kucharz da sobie z nimi radę. Najlepiej przygotować masę poprzedniego dnia (lub rano), a wówczas obiad mamy w kilka minut. Można je podawać z owocami, dowolnym sosem lub (tak jak u nas) z podsmażoną cebulką. Jest to również fajny dodatek do zupy. Kluski trzeba wtedy pokroić na mniejsze kawałki, wyłożyć na talerz i zalać gorącą zupą.

Składniki (proporcje na 4-5 osób):

- 1 i 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie klusek jaglanych:

Kaszę wypłukać, wrzucić do wrzącej wody, posolić i gotować na małym ogniu ok. 20 min. Odstawić na 10 minut, a następnie zmiksować. Wyłożyć masę do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Kroić małe kawałki ukośnie jak kopytka. Wrzucać do wrzątku, po wypłynięciu gotować ok. 1 minutę na wolnym ogniu.

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 kopytka ziemniaczano – jaglane

Jedyna z kasz, która ma właściwości zasadotwórcze; obfituje w witaminy z grupy B, lecytynę oraz substancje mineralne: wapń, fosfor, potas, żelazo. Polecana jest w chorobach trzustki, wątroby, jelit, nerek i przy wyziębieniu organizmu. Kasza jaglana zawiera rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, która ma leczniczy wpływ na stawy.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Zupa z cukinii z grzankami (bez glutenu, mleka, jajek)

W mroźne dni odczuwamy większą potrzebę spożywania ciepłych potraw, które pomogą nam się rozgrzać i zaopatrzą nas w cenne witaminy i minerały. Naszą dzisiejszą propozycją jest smaczna zupa z cukinii z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego.

Składniki (porcja na 3 – 4 osoby):

- 3 małe cukinie (ok. 0,5kg)
- 1 duża cebula
- pół małego pora
- 2 ząbki czosnku

- 2 małe pietruszki
- 2 duże ziemniaki
- 1 litr wody
- 3 łyżki oleju
- 1 szklanka mleka kokosowego
- sól ziołowa
- grzanki z pokrojonego chleba bezglutenowego podpieczone w piekarniku (my użyliśmy chleba kukurydzianego)

Przygotowanie zupy z cukinii:

Wszystkie warzywa pokroić. Jeśli cukinie są duże, należy obrać skórę i usunąć nasiona. Cebulę, por i czosnek lekko zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować, a następnie dodać pozostałe warzywa i gotować do miękkości. Zupę zmiksować, wlać mleko kokosowe i dosolić do smaku. Podawać z grzankami.

Smacznego!

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

Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Chleb gryczany na drożdżach (bez glutenu, mleka, jajek)

Jak upiec chleb bezglutenowy? Wielu osobom wydaje się, że własnoręczne przygotowanie pieczywa bezglutenowego jest niemożliwe, a już zwłaszcza bez gumy guar. Spieszymy zapewnić, że nie jest to prawdą. Można z łatwością upiec chleb w domu, czego przykładem jest nasz chleb gryczany. O ile eksperymentowanie w domu z mąkami bezglutenowymi w pieczeniu jest dość skomplikowane, to przygotowanie chleba według przepisu jest bardzo proste. Jedynym składnikiem w naszym chlebie, który mógłby zmienić konsystencję ciasta są jabłka, dlatego warto zwrócić uwagę, czy są one odpowiednio soczyste. Przed Wami sprawdzony i ceniony przepis na chleb gryczany na

drożdżach!

Składniki:

- 3 szklanki mąki gryczanej
- ¾ szklanki startego jabłka (na drobnych oczkach)
- 2 czubate łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 1 łyżeczka soli
- 1 opakowanie drożdży instant na 1/2 kg mąki
- 1 ½ szklanki letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie – chleb gryczany na drożdżach:

Do miski wsypać mąkę, siemię lniane, sól i drożdże. Wymieszać, dodać pozostałe składniki, wyrobić łyżką. Ciasto przełożyć do wyłożonej papierem foremki (ok. 30 cm), przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec ok. 50 minut w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Placki ryżowe z jogurtem kozim (bez glutenu, jaj, mleka krowiego)

Kto nie lubi placków? Chyba wszyscy je lubią. Osoby na diecie bezglutenowej tęsknią za tym daniem. Mamy dla Was dobrą wiadomość. Placki bez glutenu też mogą być smaczne! Robi się je bardzo szybko, nawet bez pomocy miksera. Nasze placki ryżowe z jogurtem kozim mogą spożywać osoby, które są uczulone także na mleko krowie.

Składniki:

- 2 szklanki mąki ryżowej
- 2 jogurty kozie naturalne (po 125g)
- pół szklanki zimnej wody
- szczypta soli
- naturalny cukier waniliowy

Przygotowanie placków ryżowych:

Do miski włożyć wszystkie składniki, wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Kłaść łyżką nieduże placki i smażyć na oleju, aż lekko się zarumienią.

Jest to propozycja na śniadanie lub drugie danie. Placki ryżowe z jogurtem kozim można podawać z owocami lub zdrowym środkiem słodzącym (np. stewią, ksylitolem, syropem daktylowym, ryżowym, itp.). Z tej ilości otrzymujemy około 16

placków.
Smacznego!

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

Placki ryżowe z jogurtem kozim

Bezjajeczne 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
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

Bezglutenowe kluski kładzione (bez mleka, jajek, soi)

Kluski są uznawane za danie pracochłonne. Nasze bezglutenowe kluski kładzione wykonuje się bardzo szybko, a w dodatku są bezglutenowe. Ich delikatny smak pozwala je podawać zarówno z owocami, jak i z mięsem. Mogą także służyć jako dodatek do zup. Spróbujcie!

Składniki na kluski:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka wody

Przygotowanie klusek kładzionych:

Do miski wsypać mąki, wymieszać, wlać 1 szklankę wrzącej wody, dokładnie wymieszać i zostawić do ostygnięcia. Małą łyżeczką, zanurzaną każdorazowo we wrzątku, nabierać nieduże porcje masy i wrzucać do gotującej się, osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut. Podawać z owocami, 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
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Mąkę kukurydzianą otrzymuje się z przemiału ziaren kukurydzy. Nie zawiera glutenu, więc może być stosowana przez osoby uczulone na ten składnik. Doskonale nadaje się do pieczenia ciast, pieczywa. Stosowana w kuchni meksykańskiej.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowe kluski kładzione