Kotlety z ciecierzycy w sezamie (bez glutenu, jajek)

Pomysły na dania powstają czasami z nadmiaru produktów. Tak też było i tym razem po ugotowaniu całego opakowania ciecierzycy (inaczej cieciorki). To warzywo strączkowe jest bardzo bogate w składniki odżywcze i warto je często spożywać. Dodatek sezamu wzbogaca smak, a ponadto sezam jest bardzo zasobny w wapń, co jest ważne dla osób będących na diecie bezmlecznej (więcej informacji znajdziesz tutaj). Dzieciom zapewne przypadną do gustu kotlety w formie „paluszków", więc można je też w ten sposób przygotować. Nasze kotlety z ciecierzycy w sezamie są świetną propozycją na obiad, ale dobrze smakują także na zimno. Polecamy!

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej cieciorki (najlepiej ciepłej, bo lepiej się miksuje)
- 1 1/2 szklanki ugotowanego okrągłego ryżu brązowego
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej białej
- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki majeranku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz
- sezam do obtaczania

Przygotowanie kotletów z ciecierzycy w sezamie:

Ciecierzycę i ryż zmielić w malakserze lub maszynce do mięsa. Dodać mąkę ryżową, drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek, majeranek, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać

i odstawić masę na około pół godziny. Formować kotlety lub paluszki, obtoczyć w sezamie dociskając, aby się dobrze przykleił. Smażyć kotlety na patelni z dodatkiem oleju na niezbyt dużym ogniu, żeby sezam się nie przypalił. Ewentualne, luźne i przypieczone ziarenka usuwać. Z podanych proporcji zrobiliśmy 6 kotletów i 6 paluszków.

Smacznego!

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



Kotlety z ciecierzycy w sezamie

Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami (bez mleka, glutenu)

Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami to świetny, bezmleczny i bezglutenowy pomysł na obiad. Jest szybki w przygotowaniu, smaczny, a także pożywny. Jego głównym składnikiem jest znana ze swoich właściwości alkalizujących cukinia, bogata w składniki odżywcze – witaminę A, C, z grupy B, a także w fosfor, wapń, fosfor oraz żelazo. Jego wartość odżywczą poprawiają dodatkowo dodawane pod koniec orzechy nerkowca, które zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, białko, kwas foliowy, przeciwutleniacze oraz wiele cennych składników mineralnych, takich jak magnez, fosfor, cynk, wapń, czy żelazo, a także witaminy A, D i E. Sami widzicie, że warto spróbować naszego sosu zarówno dla smaku, jak i dla zdrowia!

Składniki:

- 700 g cukinii (np. kilka małych cukinii)
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 2 czubate łyżki pokrojonego koperku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

Przygotowanie sosu koperkowego z cukinią i nerkowcami:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną cukinię (jeśli jest duża to trzeba obrać ze skórki i wydrążyć nasiona). Dolać trochę wody oraz czosnek wyciśnięty przez

praskę i sól. Kiedy cukinia jest miękka, wsypać zmielone orzechy i zagotować. Można uzupełnić wodą dla uzyskania pożądanej konsystencji, przyprawić i wsypać pokrojony koperek. Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami najlepiej smakuje z makaronem. My podaliśmy go z makaronem kukurydzianym o kształcie „łazanki karbowane", które, naszym zdaniem, świetnie komponują się z sosem koperkowym.

Do przyrządzenia naszego sosu użyliśmy orzechów nerkowca, ale można je zastąpić orzechami włoskimi (z innymi jeszcze nie próbowaliśmy). W tej wersji również świetnie smakuje!

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie. O anafilaksji przeczytasz tutaj.

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
- Makaron gryczany z młodą kapustą
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami



Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

Wegańskie czekoladki z bakaliami (bez glutenu)

Zbliża się Dzień Ojca i w związku z tym mamy dla Was coś specjalnego – własnoręcznie robione wegańskie czekoladki z bakaliami – czekoladowe pralinki bez mleka, jajek i glutenu. Powstały na bazie oleju kokosowego, który bardzo dobrze działa na nasz metabolizm, a do tego smakowicie pachnie. Takie wegańskie czekoladki idealnie nadają się na prezent z różnych okazji. Są szybkie w wykonaniu i rewelacyjnie smakują. Wypróbujcie sami!

Składniki:

- 6 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- 3 łyżki kakao
- 1/3 szkl. cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ulubione bakalie (np. orzechy, żurawina, rodzynki) – opcjonalnie

Przygotowanie czekoladek:

Cukier trzcinowy i waniliowy mielimy na puder w młynku do kawy. Olej kokosowy rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Cukier puder, olej kokosowy oraz kakao łączymy razem i mieszamy, aż uzyskamy jednolitą płyną czekoladę. Do foremek od kostek lodu wkładamy bakalie w różnych proporcjach (według uznania) i zalewamy naszą czekoladą. Wstawiamy pralinki do zamrażalnika na ok. 1 godzinę. Gotowe słodkości (ok. 15 sztuk) trzymamy w lodówce, gdyż olej kokosowy szybko się rozpuszcza.

Smacznego!

Do tego wpisu zainspirował nas przepis z bloga natura na talerzu. Dziękujemy!

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


Alergia Pokarmowa
WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO
TATO!

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

Batony bezglutenowe bez pieczenia (bez mleka, jajek, kukurydzy, soi)

Osoby nie mogące spożywać jajek często mają problem z przygotowaniem słodkich wypieków, gdyż trudno im znaleźć ciekawe przepisy nie zawierające tego składnika. Z myślą szczególnie o takich osobach przygotowaliśmy przepis na batony bezglutenowe bez pieczenia. Nie wymagają one pieczenia, są szybkie do zrobienia i naprawdę smaczne. Można je zapakować dzieciom na drugie śniadanie do szkoły lub wziąć ze sobą do pracy. Propozycje kolejnych ciekawych przepisów na ciastka bezglutenowe znajdziecie pod wpisem. Smacznego!

Składniki:

1 opakowanie płatków ryżowych gniecionych
400 ml mleka kokosowego
100 ml wody
2 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki miodu lub syropu
1 opakowanie cukru waniliowego lub cytrynowego
1 szklanka suszonej żurawiny
1/2 szklanki pokrojonych suszonych śliwek

Przygotowanie batonów bezglutenowych:

Zagotować mleko kokosowe z wodą i olejem kokosowym, dodać pokrojone suszone śliwki, cukier waniliowy, miód i płatki ryżowe. Gotować kilka minut, a na koniec dodać suszoną żurawinę i wymieszać. Wyłożyć masę do płaskiego naczynia, ubić łyżką łyżką i wyrównać powierzchnię. Pozostawić do ostudzenia. Po wystudzeniu pokroić w prostokąty.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Batony bezglutenowe bez pieczenia

Bezglutenowe ciasto czekoladowe (bez mleka, jajek, kukurydzy)

Zbliżają się Walentynki. Specjalnie na ten dzień wiele osób przyrządza desery i ciasta dla ukochanej osoby. Czekolada lub ciasto czekoladowe to słodki „upominek", który może stanowić świetny deser po romantycznej kolacji przy świecach. Z tą myślą przygotowaliśmy propozycję na świetne bezglutenowe ciasto czekoladowe, które bardzo szybko się wykonuje. Uczulonym na kakao proponujemy użycie jego zamiennika, który uczula znacznie rzadziej – karobu.

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z cieciorki
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 2/3 szklanki cukru (może być ksylitol, jeśli jesteśmy do niego przyzwyczajeni)
- 1 szklanka ugotowanych i startych buraków (na drobnych oczkach)
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki oleju (np. ryżowego)
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżka dżemu morelowego lub powideł śliwkowych
- 1 cukier waniliowy (lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego w płynie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa:

- czekolada gorzka bezmleczna **(Należy pamiętać, że nawet czekolady gorzkie mogą zawierać śladowe ilości mleka, orzechów i glutenu!)**
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie bezglutenowego ciasta czekoladowego:

Mąki przesiać, dodać cukier, kakao oraz sodę i wszystko wymieszać. Następnie dodać resztę składników (olej kokosowy po uprzednim podgrzaniu i przestudzeniu, żeby był płynny). Całość mieszać łyżką, aż składniki się połączą. Przełożyć do foremki (średnica ok. 25 cm) natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 190ºC przez ok. 40 minut.

Ciasto po wystudzeniu posmarować polewą czekoladową (czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z dodatkiem mleka sojowego).

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



Bezglutenowe ciasto czekoladowe

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

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami (bez glutenu, mleka, cukru)

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami to ciekawy pomysł na deser. Kasza jaglana to produkt uniwersalny, z którego można zrobić zarówno dania słone, jak i słodkie. Dzisiaj proponujemy ugotować z niej budyń. Kasza ta w połączeniu z daktylami tworzy pyszny, sycący deser bez dodatku cukru. Sok pomarańczowy lub jabłkowy przełamuje nieco jego słodkość.

Składniki (proporcje na 4-5 osób):

- 1 szklankę suchej kaszy jaglanej
- 1 czubatą szklankę daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki soku pomarańczowego lub jabłkowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- wanilia (opcjonalnie)

Przygotowanie budyniu z kaszy jaglanej:

Kaszę jaglaną płuczemy obficie w zimnej wodzie, odsączamy. Daktyle kroimy na małe kawałki i razem z kaszą wrzucamy do gotującej wody. Kiedy kasza wchłonie wodę, dolewamy sok i dodajemy wanilię. Gotujemy na małym ogniu do miękkości (w sumie ok. 20 minut), a następnie miksujemy stópką blendera. Wylewamy do pucharków i zostawiamy do ostygnięcia.

Smacznego!

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

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

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.



Suszone daktyle mają wszechstronne zastosowanie – mogą służyć jako zdrowa słodka przekąska , ale także być składnikiem wielu dań (np. mięs, sałatek) i wypieków.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU


Alergia Pokarmowa

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Chia (szałwia hiszpańska) a siemię lniane – które wybrać?

Już na samym początku odpowiemy na to pytanie – oba ziarna warto wprowadzić na stałe do swojej diety!

Siemię lniane jest znane, ale często niedoceniane. Najczęściej stosuje się je doraźnie – osłonowo przy problemach żołądkowych. Weganie i alergicy stosują je dodatkowo jako zamiennik jajka.

Chia (szałwia hiszpańska) pojawiła w świadomości konsumentów stosunkowo niedawno, ale szybko zaczęła zyskiwać popularność. Części osób nie trzeba było do niej przekonywać, jednak pojawiły się też głosy, że nie warto przepłacać, skoro siemię lniane jest lepsze i tańsze.

Czym się różnią?

Siemię lniane to nasiona lnu zwyczajnego. **Nasiona chia** pochodzą od rośliny o tej samej nazwie, uprawianej w Ameryce Południowej.
Obydwa charakteryzują się przede wszystkim **bogactwem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3, wysoką zawartością błonnika i lignanów. Oba ziarna są bezglutenowe.**

- Co to są lignany?

Są to związki, które odznaczają się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi oraz antyestrogenowymi. Badania wykazały, że

mogą mieć udział w profilaktyce raka piersi i raka prostaty. Niestety, nie jest łatwo czerpać je z normalnej diety, gdyż większość popularnych produktów spożywczych nie zawiera ich zbyt wiele. Wyjątkiem jest właśnie siemię lniane, chia, sezam i ciecierzyca, które zawierają tych związków najwięcej.

Czym różni się siemię lniane od nasion chia?

Dlaczego alergicy powinni sięgnąć po chia?

Dla alergików pokarmowych chia jest szczególnie cenna ze względu na **wysoką zawartość wapnia**. Jest to istotne, zwłaszcza na diecie, w której eliminowany jest nabiał.

Jak stosować nasiona chia?

Nasiona chia najlepiej spożywać w postaci puddingu – jego przygotowanie jest proste i nie wymaga gotowania. Nasiona można dodawać też do koktajli. Dobrze jest, jeśli spożywane są na surowo. Wprowadzając je do diety należy pamiętać, aby zwiększyć ilość wypijanych płynów.

Chia – jakie proporcje na puddnig?

Przepisy są różne. W ciągu dnia powinno się zjadać ok. 3 łyżeczek ziaren chia. Taką ilość należy zalać szklanką mleka roślinnego albo wody, dokładnie wymieszać i odstawić (najlepiej na noc) do lodówki. Można dowolnie wybierać dodatki (np. owoce, dżem), a także osłodzić naturalnym słodzikiem (np.

syropem z agawy, stewią).

Jak stosować siemię?

Siemię najlepiej spożywać zmielone. Jeśli go nie zmielimy, większość cennych właściwości nie zostanie wchłonięta do organizmu, gdyż siemię w postaci ziaren nie jest trawione. Z ziaren siemienia można również przygotować kisiel (zalać wodą i odstawić albo chwilę pogotować), ale wtedy będzie miało ono głównie działanie osłaniające na błonę śluzową żołądka.
Siemię najlepiej mielić bezpośrednio przed jedzeniem.
Kisiel z siemienia jest dobrym zamiennikiem jajka.

- CZYTAJ TEŻ

O zamiennikach jajka czytaj tutaj

Podsumowując – warto w kuchni mieć oba ziarna i stosować je zamiennie. Będą się doskonale uzupełniały.



PRZEJDŹ DO PRODUKTU

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