Krupnik z kaszą jaglaną (bez glutenu, mięsa, mleka)

Dzisiaj mamy coś dla amatorów zup – krupnik z kaszą jaglaną – bezmięsny i bezglutenowy krupnik, w którym kaszę jęczmienną zastąpiliśmy kaszą jaglaną. Smakuje naprawdę wspaniale!

Składniki (na 4 – 6 osób):

- 3 średnie ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 dużego selera
- 1 mały por
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- sól ziołowa lub zwykła
- 3 łyżki oleju
- koperek lub natka pietruszki
- 1,5 – 2 litry wody

Przygotowanie krupniku z kaszą jaglaną:

Warzywa obrać i pokroić. Kaszę dobrze wypłukać, aż woda będzie czysta. Do wrzącej wody wsypać warzywa, kaszę i przyprawy. Gotować ok. 20 minut, aż warzywa i kasza będą miękkie. Dodać koperek lub natkę pietruszki. Jeśli zupa jest za gęsta, dolać wody.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa krem z kalafiora
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Krupnik z kaszą jaglaną

Gotowany sernik wegański z tofu (bez glutenu, mleka, jajek, żelatyny)

Sernik – kto go nie lubi? Jeżeli nie możemy jeść sera, szukamy alternatywy. Nasz gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej zawiera bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę jaglaną, tofu i migdały. Ich połączenie daje wspaniały efekt, choć oczywiście smakuje inaczej niż tradycyjny sernik. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków ryżowych
- 1 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 2 szklanki wody
- 1-2 łyżek kakao lub karobu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Masa serowa:

- 1 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka soku jabłkowego (lub pomarańczowego)
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 100 g migdałów
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2 opakowania tofu (ok. 400 g)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)

Galaretka:

- 3 szklanki dowolnego soku

- 2 łyżeczki agaru
- owoce

Przygotowanie:

Spód:

Zagotować wodę, wrzucić pokrojone daktyle i gotować kilka minut, a następnie wsypać płatki i kakao. Następnie dokładnie wymieszać i gotować przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Na koniec dodać olej kokosowy i wymieszać. Przełożyć do naczynia lub foremki o rozmiarach 20 x 30 cm. Ugnieść i wyrównać.

Masa serowa:

Migdały zalać wrzątkiem i pozostawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać wodę, zdjąć skórki i zblendować. (Jeśli chcemy zmielić migdały w młynku do kawy, należy je najpierw osuszyć papierowym ręcznikiem). Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, a następnie wsypać do wrzącej wody z sokiem i szczyptą soli (ilości podane w składnikach). Kiedy kasza wchłonie płyn, wlać mleko kokosowe i gotować jeszcze chwilę, aby kasza zgęstniała. Następnie dodać zmielone migdały, cukier (lub ksylitol), cukier waniliowy (lub wanilię w innej postaci) oraz pokrojone na małe kawałki tofu. Całość zmiksować i wyłożyć na spód.

Galaretka:

Dowolny sok zagotować, dodać agar, a następnie gotować przez ok. 5 minut. W międzyczasie na masę serową wyłożyć owoce i wylać na nie lekko przestudzoną galaretkę (nie zimną, gdyż w przeciwieństwie do żelatyny, agar tężeje bardzo szybko w temperaturze pokojowej).

Smacznego!

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



Gotowany sernik wegański z tofu

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
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Gotowany sernik wegański z tofu

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

Proso – bezglutenowe, cenne i z Polski. Kasza jaglana w kuchni bezglutenowej

Jeśli zapyta się kogoś o najpopularniejsze zboże na pewno w odpowiedzi pojawi się pszenica, żyto, owies. Wszyscy znają bowiem mąkę pszenną, żytni chleb czy płatki owsiane. A proso?

Proso – popularna kasza jaglana

Na szczęście to wartościowe zboże wraca na nasze stoły – przede wszystkim pod postacią k**aszy jaglanej.** Coraz częściej w przepisach można spotkać też **mąkę jaglaną** – czyli właśnie z prosa.
Kasza jaglana jest niezastąpiona na diecie bezglutenowej, dlatego przepisów z jej udziałem nie brakuje.

- ZOBACZ!

Wszystkie nasze przepisy z kaszą jaglaną



Kasza jaglana ma ciekawy, lekko mączysty smak. W zależności od tego jak się ją ugotuje może być sypka lub kleista. Ma delikatnie żółty kolor z czarną kropeczką.
Sam smak kaszy nie jest mocno dominujący, dlatego nadaje się do bardzo wielu potraw.

Proso w formie ziaren można też kupić w postaci poppingu

(„dmuchane ziarna”). Są doskonałe jako płatki śniadaniowe, do deserów.

Właściwości kaszy jaglanej

Dzięki wysokiej zawartości krzemionki **dobrze wpływa na stawy, włosy, paznokcie.**
W porównaniu do innych kasz jest ona uboższa w błonnik oraz ma dość wysoki indeks glikemiczny. **Lekkostrawna, polecana przy przeziębieniach, dla małych dzieci, a także przy dolegliwościach żołądkowych.** Poza tym zawiera dużo białka, jest bogata w witaminy z grupy B, witaminę E oraz potas, magnez, żelazo. Zawarta w niej lecytyna pomaga walczyć z podwyższonym cholesterolem.



Tarta jaglana ze szparagami

Kasza jaglana na diecie bezglutenowej

Proso nie zawiera glutenu. Na diecie bezglutenowej częstym problemem w przygotowaniu posiłków i wypiekach jest mała kleistość – to właśnie gluten jest odpowiedzialny za sklejanie. Kasza jaglana cudownie rozwiązuje ten problem. Po ugotowaniu można ją zmielić i otrzymać świetną bazę do ciast i tart. Można też uzyskać z niej mąkę jaglaną – zmielić w młynku suche ziarenka kaszy.

Jak ugotować kaszę jaglaną

Sposobów jest kilka.

- Można ją przed gotowaniem uprażyć na suchej patelni, lub ugotować bez prażenia.

- JAK UPRAŻYĆ KASZĘ?

Jak uprażyć kaszę? Podgrzewamy ją delikatnie na suchej patelni, na małym ogniu co jakiś czas mieszając. Kiedy kasza się nagrzeje i zacznie wydzielać miły, orzechowy zapach zsypujemy ją z patelni.

- Kaszę jaglaną przed gotowaniem należy wypłukać w małej ilości gorącej wody. Jeśli chcemy ją uprażyć to najpierw

prażymy, potem płuczemy.

- Wypłukaną kaszę zalewamy wrzątkiem w proporcji 2:1 (2 szklanki wody na szklankę kaszy). Gotujemy na małym ogniu ok 15 minut. Jeśli zobaczymy, że kasza wchłonęła już całą wodę należy dolać trochę, żeby się nie przypaliła. Ugotowaną kaszę można na chwilę zostawić w garnku, żeby odpoczęła i napęczniała.



Kasza jaglana

Gorzka kasza jaglana – co zrobić?

Czasami można spotkać się z goryczką w ugotowanej kaszy. Możemy zminimalizować ryzyko wybierając kaszę dobrej jakości i płucząc ją przed gotowaniem. Można też do gotującej się kaszy dodać kilka plasterków świeżego imbiru. Goryczka często zależy

od tego w jakich warunkach rosła kasza. Należy też pamiętać, że jaglanej kaszy nie powinno się zbyt długo przechowywać, gdyż jełczeje.

Z czym podać kaszę jaglaną – przepisy

Do czego można stosować kaszę jaglaną? Kilka naszych propozycji



1. Jako dodatek do dania obiadowego – najpopularniejsze zastosowanie kaszy i ryżu, czyli na talerzu obok kawałka mięsa i surówki. Kasza jaglana też pasuje do tego typu dań! Świetnie będzie smakowała z sosem z gulaszu. **ZOBACZ PRZEPIS NA ZAPIEKANKĘ Z BAKŁAŻANÓW**
2. Ciasto z kaszy jaglanej – tutaj propozycja dla osób na diecie bezglutenowej oraz tych, którym znudziła się już standardowa forma ciasta kruchego. Zmiksowana kasza jaglana z dodatkiem mąki, i tłuszczu zamieni się w doskonały spód do tarty warzywnej lub słodkiego ciasta. Można też zrobić z niej elegancką warzywną przystawkę. **ZOBACZ PRZEPIS NA PRZYSTAWKĘ Z WARZYWAMI**
4. Koktajle z kaszą jaglaną. Jeśli ktoś stawia na oczyszczanie organizmu, albo lubi zdrowe śniadania czy przekąski to polecamy pyszne koktajle warzywne lub owocowe z dodatkiem właśnie kaszy jaglanej. 2 łyżki kaszy dodane do koktajlu sprawią, że będzie on gęsty i bardzo sycący. I wzbogaci naszą dietę o cenną krzemionkę. **ZOBACZ PRZEPIS NA KOKTAJL JAGLANY**
5. Jaglanka zamiast owsianki? Dobrze jest urozmaicić śniadania. Jeśli nie chcesz rano długo czekać na to aż kasza

się ugotuje idealnym rozwiązaniem będą płatki jaglane – 3 minuty gotowania i pyszna jaglanka z ulubionymi owocami i orzechami gotowa. Jest to też doskonała propozycja na śniadanie dla dziecka – nawet dla niemowlaka. **ZOBACZ PRZEPIS NA TRADYCYJNĄ JAGLANKĘ**

6. Desery z kaszą jaglaną. Jeśli mamy już spód jaglany to czemu by nie połączyć go z kremem jaglanym? Kasza jaglana świetnie łączy i scala składniki, mamy więc pewność, że nasza tarta będzie wyglądała idealnie nawet po przekrojeniu. **ZOBACZ FILM Z PRZEPISEM NA TARTĘ JAGLANĄ Z BANANAMI**



Proso na śniadanie – sięgnij po proso ekspandowane z miodem!

Trudno o bezglutenowe płatki śniadaniowe. Idealnym rozwiązaniem jest właśnie proso w formie małych, pysznych kuleczek. Bez gotowania, gotowe do dodania do mleka, jogurtu czy deseru.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

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

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

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

Warzywna tarta jaglana (bez glutenu, mleka, jajek)

Czy wiecie, że bezglutenowe kruche ciasto na tartę można zrobić z kaszy jaglanej? Jest ona naturalnie kleista, więc niepotrzebne jest jajko. Poza tym kasza jaglana świetnie stabilizuje farsz warzywny do tarty, dzięki czemu obędziemy się bez jajek i śmietany! Wegańska warzywna tarta jaglana świetnie pasuje na kolację czy lunch do pracy.

Składniki (na jedną dużą, lub 2 małe tarty):

- 1 szklanka kaszy jaglanej do ugotowania
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki czubate oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny ok. 4 – 5 łyżek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz
- warzywa do tarty: właściwie dowolne. W tym przepisie był por i papryka (2 sztuki)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego – może być z proszku

Przygotowanie:

KROK 1. Kaszę jaglaną gotujemy.

KROK 2. Kaszę studzimy, żeby nie była gorąca. Powinna być

lekko ciepła. Jeśli mamy ugotowaną zimną kaszę (np. z poprzedniego dnia), to też nie ma problemu. Do kaszy dodajemy olej i miksujemy na gładką masę. Ciepła kasza po prostu łatwiej się miksuje. **Odkładamy 3-4 pełne łyżki zmiksowanej kaszy do miseczki.** Do pozostałej kaszy dodajemy mąkę z proszkiem i odrobiną soli, a następnie ugniatamy ciasto. Powinniśmy uzyskać kulkę podobną do ciasta kruchego.

KROK 3. Ciastem wyklejamy formę do tarty i wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 10 – 15 minut.

KROK 4. Warzywa kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z solą i pieprzem. Można przyprawić też ziołami, np. oregano, rozmarynem, tymiankiem. Połowę warzyw miksujemy z mlekiem i odłożoną kaszą. Do tej masy dodajemy pozostałe warzywa w kawałkach.

KROK 5. Farsz wylewamy na podpieczony spód i pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Po wyjęciu z piekarnika tartę zostawiamy do przestudzenia, żeby farsz mógł się związać.

- Co możesz zamienić?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem. 2. Warzywa mogą być niemal dowolne, ważne, żeby nie miały za dużo wody (np. pomidory). Cukinia może być, ale też nie za dużo, żeby farsz nie był zbyt płynny. Cukinii lepiej nie miksować, tylko dodać w kawałkach. 3. Mąkę kukurydzianą możesz zastąpić np. ryżową wymieszaną z ziemniaczaną.



Warzywna tarta jaglana