Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Goście zaproszeni, a pomysłu na przystawkę brak. Przydałoby się coś lekkiego, niezbyt czasochłonnego i najlepiej eleganckiego. Przepis? Popularne warzywa i oryginalne dodatki – sukces murowany. Babeczki oczywiście bezglutenowe – swoją konsystencję zawdzięczają ugotowanej kaszy kukurydzianej, która po wystudzeniu tężeje i pozwala im zachować kształt,

Składniki (na ok. 8 – 10 sztuk):

- warzywa korzenne: 4 – 5 marchewek, 3 pietruszki, 1 seler
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 10 ugotowanych przepiórczych jajek
- pół szklanki ugotowanej kaszy quinoa czarnej lub czerwonej
- przyprawy i zioła: sól, pieprz, pieprz ziołowy, szczypiorek lub natka pietruszki, świeży lub suszony rozmaryn lub tymianek

Przygotowanie babeczek warzywnych:

KROK 1. Warzywa gotujemy w niewielkiej ilości wody z dodatkiem bulionu. Przed gotowaniem dobrze jest pokroić je, żeby nie gotowały się zbyt długo. Powinny być delikatnie miękkie, ale w żadnym wypadku nie rozgotowane. Czas gotowania – ok 15 minut. Można też ugotować je na parze, jednak trwa to dłużej.

KROK 2. Gotujemy kaszę Quinoa (komosę ryżową), kaszkę kukurydzianą i jajka przepiórcze (na twardo). Komosa potrzebuje ok. 20 minut, kaszka kukurydziana również, jajka ok 10 minut.

- Jak ugotować quinoa?

Dowiedz się w naszej bazie wiedzy

KROK 3. Ugotowane i przestudzone warzywa mielimy razem z ugotowaną i przestudzoną kaszą. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera. Do masy dodajemy przyprawy. i dobrze mieszamy. Powinna mieć ona konsystencję zbliżoną do pasztetu. Pamiętajmy, że kasza kukurydziana po całkowitym wystudzeniu tężeje.



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

KROK 4. Silikonowe foremki do muffinów wysypujemy na dnie kaszą quinoa i stawiamy na niej jajko. Pozostałą część foremki wypełniamy masą. Dobrze jest delikatnie „upuścić” foremkę z małej wysokości, żeby masa dobrze wniknęła między jajko a ścianki foremki

KROK 5. Pieczenie – ok. 15 – 20 minut w temperaturze 180

stopni. Babeczki wyjmujemy z foremek dopiero po całkowitym ostygnięciu!

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Wytrawne muffiny z cieciorki



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Kasza jaglana zapiekana z warzywami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana zapiekana z warzywami to pomysł na szybki obiad lub elegancką przystawkę – lekką i zdrową. Nasz przepis można podać na różne sposoby – zależy to od Waszej potrzeby i fantazji.

Składniki:

Na ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej (do ugotowania)
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny 4) + olej kokosowy do smażenia warzyw
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- łyżeczka proszku do pieczenia

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj. Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną**.
Warzywa: papryka, marchewka, cebula (mogą być dowolne: por, cukinia, bakłażan…)

Rukola lub roszponka (mogą być też kiełki)
Oliwa z oliwek, sól, cukier, sok z cytryny na dressing

Przygotowanie kaszy jaglanej zapiekanej z warzywami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie, zalać dwoma szklankami wody i gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, trzeba jej dolać. Kasza nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

KROK 4. Warzywa kroimy w cienkie plasterki lub paseczki i podsmażamy na oleju kokosowym z dodatkiem cukru i przypraw. NIE NALEŻY ICH SOLIĆ PODCZAS SMAŻENIA! Przyprawy, których można użyć, to na przykład: tymianek, rozmaryn, pieprz.

KROK 5. Do umytej roszponki lub rukoli robimy dressing. Potrzebujemy do niego oliwę z oliwek, sok z cytryny, cukier i sól. Składniki dokładnie mieszamy, żeby powstała emulsja.

KROK 6. Usmażone warzywa solimy i układamy na zapieczonym spodzie. Pieczemy jeszcze ok. 10 minut. Na sam koniec, już po wyjęciu dania z piekarnika, na chwilkę przed podaniem układamy na wierzchu rukolę lub roszponkę.

Smacznego!

Dodatkowe informacje

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem o neutralnym smaku. 2. Warzywa i przyprawy mogą być dowolne

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Warzyw nie solimy podczas smażenia, aby zachowały chrupkość. Cukier powinien się na nich lekko skarmelizować, 3. Przyprawy typu rozmaryn nie lubią dużego ognia – dobrze dodać je pod koniec smażenia lub pieczenia, aby się nie spaliły.

- JAK ZROBIĆ PRZYSTAWKĘ?

Ten przepis doskonale nadaje się również na przystawkę. 1. Z upieczonego ciasta wycinamy kółka za pomocą specjalnej obręczy lub szklani z ostrym brzegiem. 2. Na kółku z ciasta układamy warzywa, a na koniec (na chwilę przed podaniem) roszponkę/rukolę. 3. Układanie bardzo ułatwia specjalna obręcz, ale można poradzić sobie bez niej.

Polecamy także inne przepisy na kaszę jaglaną na słono:

- Pasztet z proteiną i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Jaglotto ze szparagami
- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami
- Bezglutenowe pierogi ruskie (nadzienie z kaszy jaglanej)
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszy jaglanej
- Sos a'la holenderski
- Wegański majonez z kaszy jaglanej
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Krupnik z kaszą jaglaną

Wytrawne muffiny z cieciorką (bez glutenu)

Wytrawne muffiny to doskonały pomysł na drugie śniadanie, ale też szybka i elegancka przekąska na imprezę. Dodatkowo pozwalają na wykorzystanie tego, co akurat znajdziemy w

lodówce – dodatki bowiem można zmieniać. W tym przepisie został użyty ser typu feta i suszone pomidory, ale może być to też szynka, kapary, oliwki, ser żółty, łosoś, itd…. Bazą natomiast jest cieciorka – zdrowa, smaczna i bezglutenowa.

Składniki (na 6 dużych muffinek):

- 1 niepełna szklanka ugotowanej cieciorki
- 6 plastrów suszonych pomidorów z zalewy
- 100 g sera feta
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 50 ml oleju
- sól, pieprz, rozmaryn, oregano
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie muffinów z cieciorką:

KROK 1. Ugotowaną cieciorkę umieścić w blenderze, razem z pomidorami i fetą, a następnie rozdrobnić na dość gładką masę.

KROK 2. Rozdzielić białka i żółtka. Żółtka jaj wymieszać z olejem i jogurtem. Białka ubić na sztywną pianę.

KROK 3. Połączyć masę z cieciorki z żółtkami z olejem i mąką z przyprawami. Masa będzie dość zwarta.

KROK 4. Delikatnie wymieszać pianę z białek – masa zrobi się luźniejsza.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do foremek lub do blachy do muffinek. Foremki wypełniamy do ok. 4/5 wysokości – muffiny trochę rosną, ale nie za wiele. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Przede wszystkim dodatki – fetę i pomidory.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Muffinki smakują dobrze na ciepło i na zimno. 2. Nie należy wyciągać ich zupełnie gorących z foremek, bo mogą się połamać – po wyjęciu z piekarnika lepiej dać im chwilę, aby ostygły.
Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa



Wytrawne muffiny z cieciorką