Bezglutenowa tarta truskawkowa (bez mleka, jajek)

Tarty są elegancką wersją kruchego ciasta, które świetnie smakuje zarówno na słono, jak i na słodko. Nasza dzisiejsza propozycja – bezglutenowa tarta truskawkowa – powstała z zimowej tęsknoty za smakiem truskawek. Na szczęście mamy jeszcze owoce mrożone, które dostępne są w sklepach przez cały rok, dzięki którym możemy cieszyć się smakiem lata.Spróbujcie naszej pysznej, bezglutenowej tarty truskawkowej!

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki cukru (może być mniej)
- 1/2 kostki margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 płaska łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/3 szklanki wody mineralnej

Masa truskawkowa:

- 400 ml mleka kokosowego zagęszczonego (lub 500ml zwykłego, ale wtedy nie dodajemy wody)
- 100 ml wody
- 2 szklanki rozmrożonych truskawek
- 4 łyżki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki agaru

Przygotowanie:

Ciasto:

Zimną margarynę, mąki oraz cukier wkładamy do miski i siekamy wszystko razem (aby margaryna i reszta składników trochę się połączyły). Następnie przygotowujemy gęsty „kisiel” z łuski babki i wody. Z tego, co nam wyjdzie, do miski, wkładamy 2-3 łyżeczki. Wszystkie składniki razem zagniatamy, aż powstanie nam jednolita, zwarta masa. Ciasto zawijamy w folię, wkładamy do zamrażalnika na 10-15 minut (żeby było mocno schłodzone). Dzięki temu ciasto nie powinno kleić się do rąk podczas przekładania do formy na tartę. Pieczemy w 190 stopniach ok. 20-25 minut.

Masa truskawkowa:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier waniliowy i agar wymieszać w miseczce. Wsypywać powoli do gotującego mleka i gotować kilka minut, ciągle mieszając. Do mleka dodać truskawki i wszystko dokładnie zmiksować (można też zmiksować truskawki osobno, a później połączyć). Na ostudzoną tartę wylać masę truskawkową. Stężony krem truskawkowy udekorować startą czekoladą i owocami (u nas borówki, bo rozmrożone truskawki wyglądają nieapetycznie). W sezonie oczywiście używamy świeżych truskawek.

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
- 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

Bezglutenowa tarta truskawkowa

Bezglutenowa tarta jagodowa (bez glutenu, mleka, drożdży)

Zainspirowani włoskimi crostatami postanowiliśmy zrobić wersję bezglutenową by przekonać się, czy będzie równie smaczna jak ta glutenowa. Postanowiliśmy także „upiększyć” nasze ciasto w stylu włoskim, co dodało mu uroku. Musimy także nieskromnie przyznać, że nasza bezglutenowa tarta jagodowa bardzo nam smakowała i „rozeszła się” w ekspresowym tempie. My dodaliśmy marmoladę jagodową odnalezioną w spiżarni, ale można oczywiście dodać innej. We Włoszech bardzo popularna jest marmolada brzoskwiniowa.

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi ziemniaczanej
- 1/2 słoiczka oleju kokosowego bezzapachowego – ok. 100 ml czyli 90 g (lub 1/2 kostki masła, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego (lub zwykłego)
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- konfitura jagodowa (lub inna)

Przygotowanie bezglutenowej tarty jagodowej:

Na początek należy przygotować dwie miski. Do pierwszej wsypać mąki oraz proszek do pieczenia i dobrze wymieszać. Do drugiej wlać jajko oraz żółtko, dodać cukier i zacząć miksować. Stopniowo dodawać suche składniki. Kiedy ciasto zrobi się gęste, dodać oleju kokosowego i zacząć wyrabiać je rękami do momentu otrzymania jednolitej konsystencji. Z ciasta utworzyć kulę, włożyć np. do torebki foliowej lub zawinąć folią aluminiową i schować do lodówki na ok. 30 minut. Po wyjęciu z lodówki ciasto podzielić na 2 części – większą (ok. 2/3 porcji) i mniejszą (ok. 1/3 porcji). Mniejszą część odłożyć z powrotem do lodówki, a tę większą wyłożyć na spód wysmarowanej tłuszczem formy (najlepiej do tarty). Następnie posmarować ciasto marmoladą lub dżemem. Na koniec rozwałkować resztę ciasta, ciąć nożem i powstałe paski delikatnie wyłożyć na ciasto (paski nie powinny być za cienkie, ponieważ mogą zacząć się rwać). Włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C i piec ok. 30 minut.

Smacznego!

Bezglutenowa tarta jagodowa

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- 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

Bezglutenowa tarta jagodowa

Bezglutenowa tarta jagodowa

Tarta bezglutenowa ze szpinakiem (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dawno nie było u nas tarty i szpinaku. Postanowiliśmy więc, że tym razem w naszej kuchni powstanie tarta bezglutenowa ze szpinakiem. Przepis jest bardzo łatwy w wykonaniu, a efekt końcowy jest bardzo smaczny. Orzechy nerkowca zastępują nam ser, ale jeśli ich nie możecie, to po prostu ich nie dodawajcie. Tarta jest świetna na obiad lub kolację. Na pewno zasmakuje fanom szpinaku! Spróbujcie!

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 łyżka mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 12-14 łyżek zimnej wody
- 80 g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)

Składniki na nadzienie:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/4 szklanki wody
- 250 g mrożonego szpinaku
- 3 łyżki zmielonych orzechów nerkowca *
- 2-3 łyżki oleju
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- kilka ugotowanych marchewek

Przygotowanie tarty bezglutenowej ze szpinakiem:

Przygotowanie nadzienia:

Zaczynamy od zrobienia nadzienia. Kaszę dokładnie przepłukujemy na sicie aż woda będzie czysta, odsączamy. Na oleju podsmażamy lekko cebulę i czosnek (możemy to robić od razu w garnku, w którym będzie się gotować kasza), wlewamy wodę i zagotowujemy. Następnie wsypujemy kaszę, solimy i gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut. Dodajemy zamrożony szpinak i gotujemy jeszcze ok. 5 minut, często mieszając. Do masy wsypujemy zmielone orzechy, przyprawiamy i miksujemy. Odstawiamy do ostygnięcia.

Przygotowujemy ciasto:

Do miski wsypujemy mąki, sól, proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy wodę (zaczynamy od mniejszej ilości, a jeśli ciasto będzie za suche dodajemy jeszcze odrobinę) i margarynę (w temperaturze pokojowej). Wyrabiamy ciasto, a następnie wylepiamy wysmarowaną tłuszczem formę o średnicy ok. 26 cm. Nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, a następnie podpiekamy przez ok. 15 minut w temperaturze 200°C. Wykładamy masę szpinakową na ciasto, a na wierzch kładziemy pokrojone, ugotowane marchewki. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut.

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy 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 możesz przeczytać tutaj).

Polecamy także inne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Tarta bezglutenowa ze szpinakiem