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