

SPRAWDZONE DANIA Z
GOTOWYCH MIESZANEK.

BEZ GLUTENU BEZ LAKTOZY



Dagnara Baran czyli Coś smacznego i
niedrogiego



nagrane i poturcja one vision
Coś smacznego i niedrogiego



Spis treści:

Moja historia.

Parę słów o jedzeniu.

Gotowe porady i przepisy.



**Serdecznie
zapraszam i
pozdrawiam.**



Moja historia.

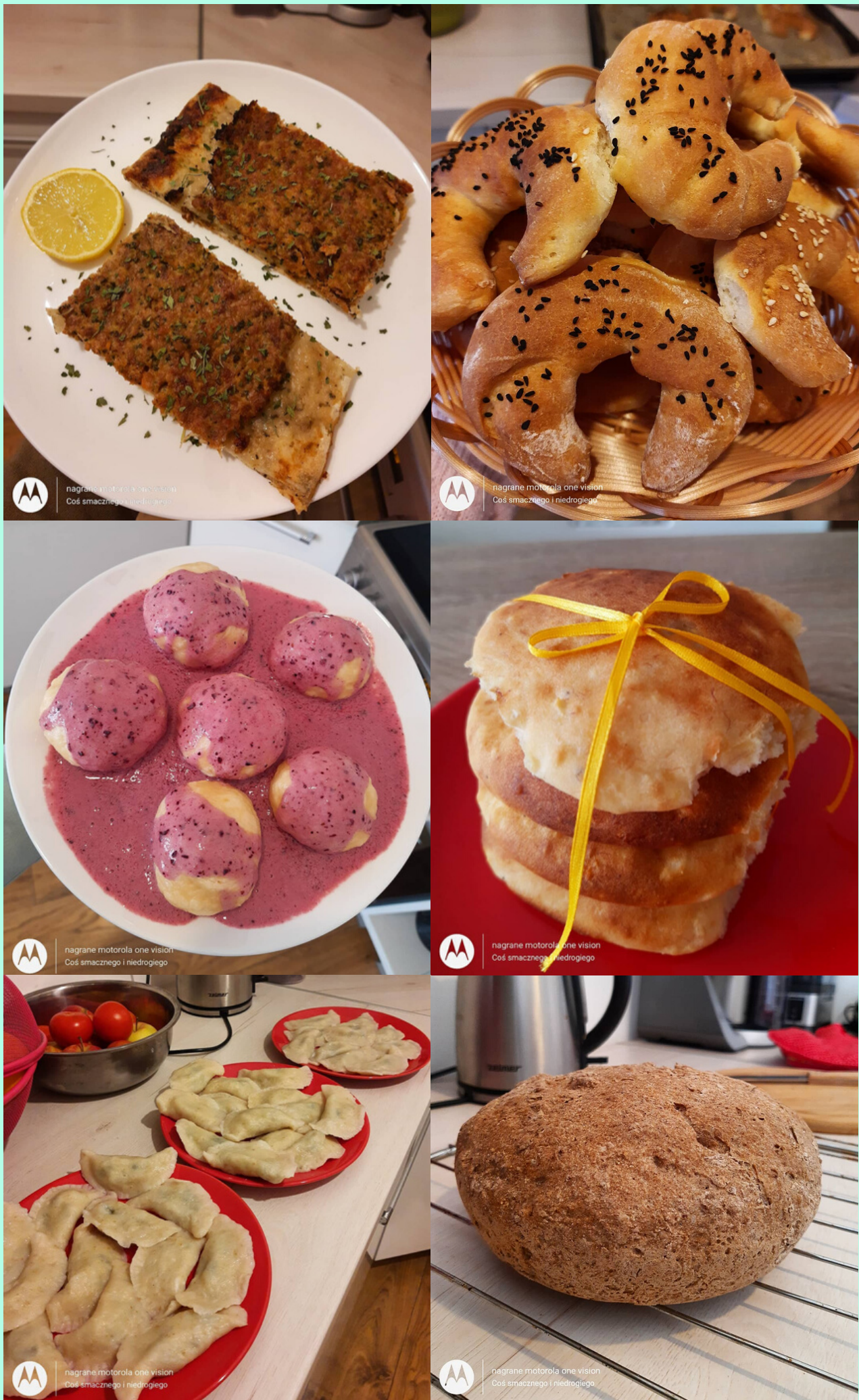
Od połowy 2019 roku jestem na diecie łatwostrawnej pozbawionej glutenu i laktozy.

Udało mi się wygrać z chorobą nowotworową. Jestem również zdiagnozowanym celiakiem oraz zmagam się z chorobą nieswoistą jelit (wzjg).

To wszystko spowodowało, że jeszcze bardziej doceniam to co posiadam i cieszę się z każdego dnia.



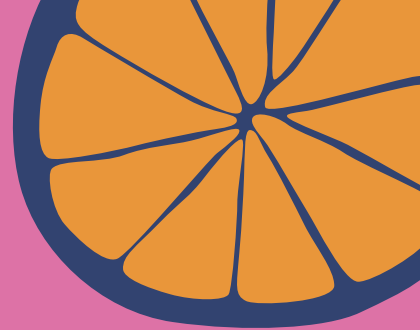
O jedzeniu.



Przykładowe dania:

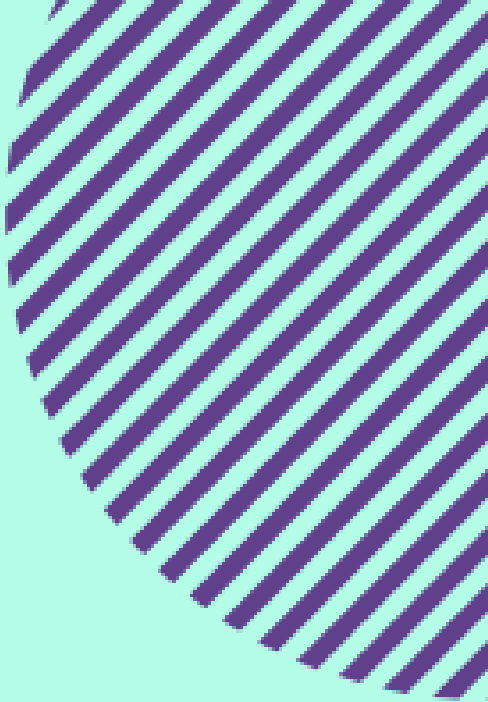
W tej krótkiej prezentacji pokażę Wam jak bez dużego nakładu czasu, wysiłku oraz „milionów złotych”, przygotować m.in. powyższe dania.



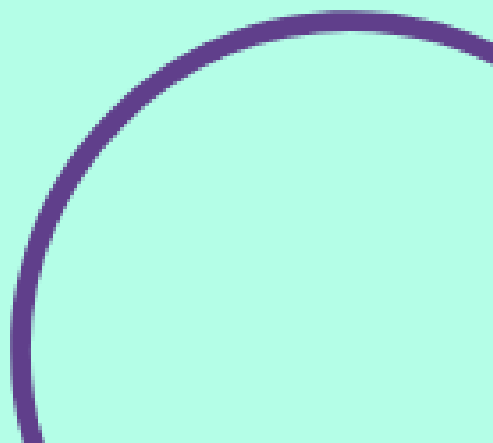
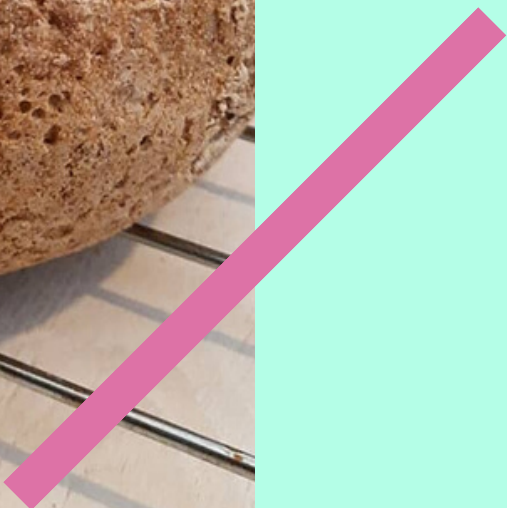
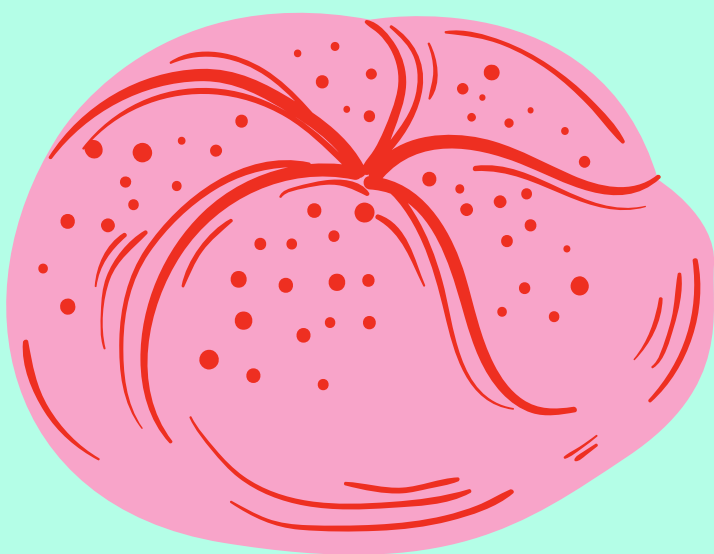


Swoją kulinarną podróż
zaczęłam od kupnych
mieszanek. Nie wstydzę się
tego. Będę bazować na
gotowej firmie Schär.
Zastosuję:
1. Mix it Dunkel (razowa),
2. Mix typ B (czyli tradycyjna
chlebowa).





Domowe pieczywo bez glutenu i laktozy



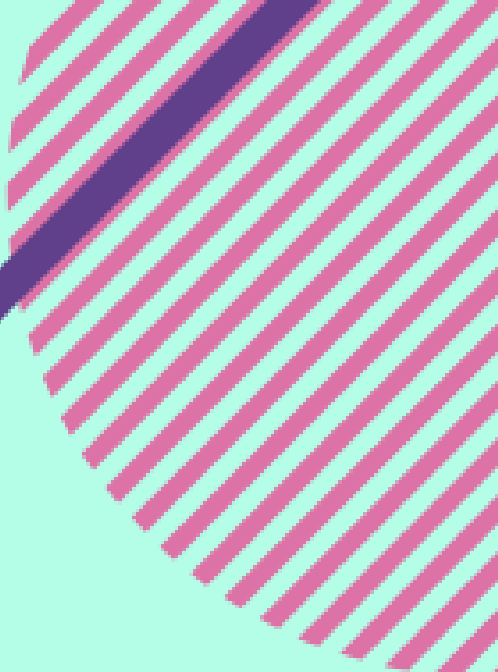


Śniadaniowe bułeczki:

Na 8 sztuk wykorzystałam:

- *250 g miks mąki Schär typu B (do pieczenia chleba),**
- *2 łyżki brązowego cukru trzcinowego nierafinowanego,**
- *2 łyżeczki drożdży instant,**
- *szczypta soli,**
- *1 jajko klasy M z wolnego wybiegu,**
- *0,5 szklanki mleka 1,5% bez laktozy,**
- *4 łyżki oleju rzepakowego (u mnie każda ma 10 g) lub 40 g dowolnego rodzaju tłuszczu,**
- *odrobina wody,**
- *dodatkowo: papier do pieczenia i do posmarowania mleko lub żółtko oraz woda.**





Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 najpierw wsypuję wszystkie suche składniki oraz wbijam jajko.

W garnku z niewielką ilością wody podgrzewam chwilę mleko.

Uruchamiam robot kuchenny i powoli wlewam mleko, a na samym końcu dodaję olej i jeszcze miksuję. Ciasto na bułeczki maślane jest przygotowane.



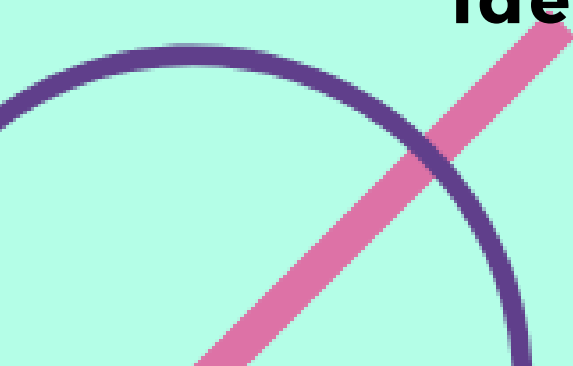
Rękoma zanurzonymi w wodzie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia formuję bułeczki maślane, które wkładam do nagrzanego piekarnika na 50 stopni w termoobiegu przez 10 minut.

Bułeczki nie muszą być idealne.

Po tym czasie nacinam bułeczki i smaruję je mlekiem oraz zwiększam temperaturę do 180 stopni na tym samym programie i jeszcze piekę przez kolejne 15 minut.

Tuż po upieczeniu.

Pieczyno studzę na kratce do pieczenia.



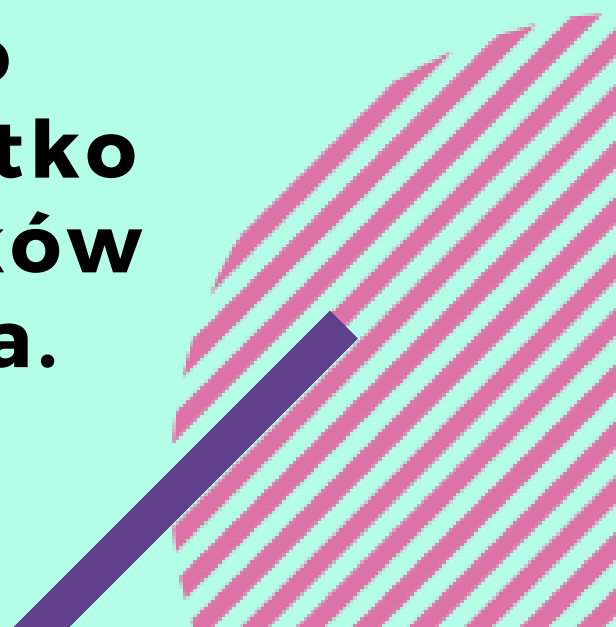
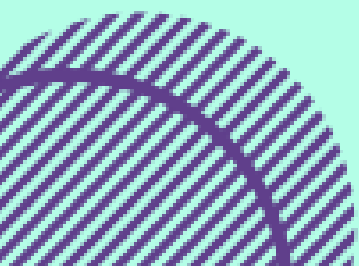
Idealnie pasują z masłem lub twarożkiem.



Rogaliki wyborowe:

Na 20 sztuk średniej wielkości rogalików wykorzystałam:

- *520 g miksru typu B firmy Schär (do wypieku chleba) plus odrobina do zużycia w czasie zagniecenia i rozwałkowania ciasta,**
- *3 czubate łyżeczki drożdży instant,**
- *1 łyżeczka brązowego cukru trzcinowego, nierafinowego,**
- *0,5 łyżeczki soli,**
- *2 jajka klasy L z wolnego wybiegu,**
- *0,5 szklanki mleka 1,5% bez laktozy,**
- *0,5 szklanki letniej, przegotowanej wody plus dodatkowo do podgrzania mleka,**
- *70-80 ml oleju rzepakowego (lub 70-80 g dowolnego tłuszczu, który należy wcześniej rozpuścić),**
- *dodatkowo: papier do pieczenia, mleko albo żółtko do posmarowania rogalików oraz sezam i czarnuszką.**



Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 wsypuję wszystkie suche składniki oraz wbijam jajka i uruchamiam sprzęt.

W garnku z odrobiną wody podgrzewam mleko i kiedy będzie letnie (a nie gorące) wraz z wodą wlewam je do masy.

Natomiast na samym końcu do ciasta dodaję olej i jeszcze przez około 10 minut nie wyłączam robota.

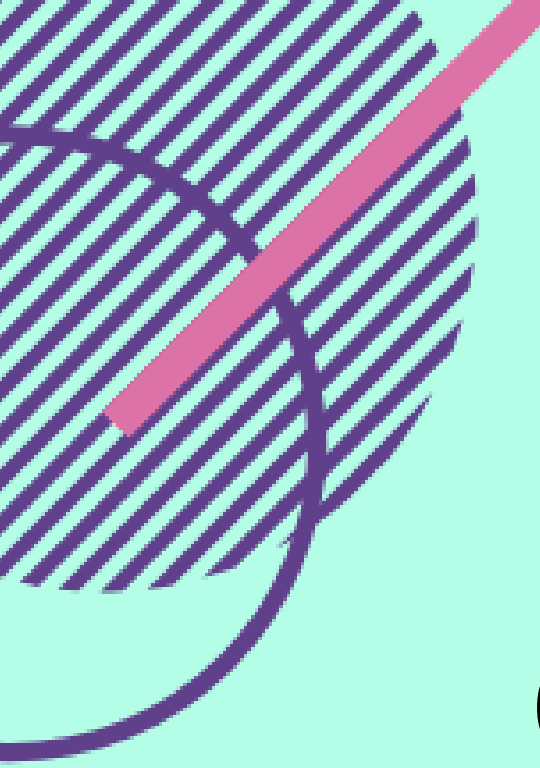
Masę przekładam na posypaną mąką stolnicę i dodatkowo wyrabiam ręcznie, którą później dzielę na kawałki.

Porcje ciasta rozwałkuję na kształt zbliżony do koła i tnę nożem tak aby uzyskać trójkąty (im większe tym rogaliki będą dorodniejsze).

Rogaliki zwijam i przekładam na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i wkładam do nagrzanego piekarnika na ok 50 stopni w funkcji góra-dół przez okres 40 minut.

Potem pieczywo smaruję obficie mlekiem i posypuję czarnuszką albo sezamem oraz piekę przez okres około 20 minut w 180 stopniach na termoobiegu do zarumienienia.





Chleb razowy ze słonecznikiem:

**Na jeden średniej wielkości
chlebek wykorzystałam:**

***500 g Mix It Dunkel od Schär
(ciemny chlebowy) plus
odrobina do zagniecenia
chleba,**

***4 łyżki ziaren słonecznika
bezglutenowych,**

***7-8 g drożdży instant (1
opakowanie),**

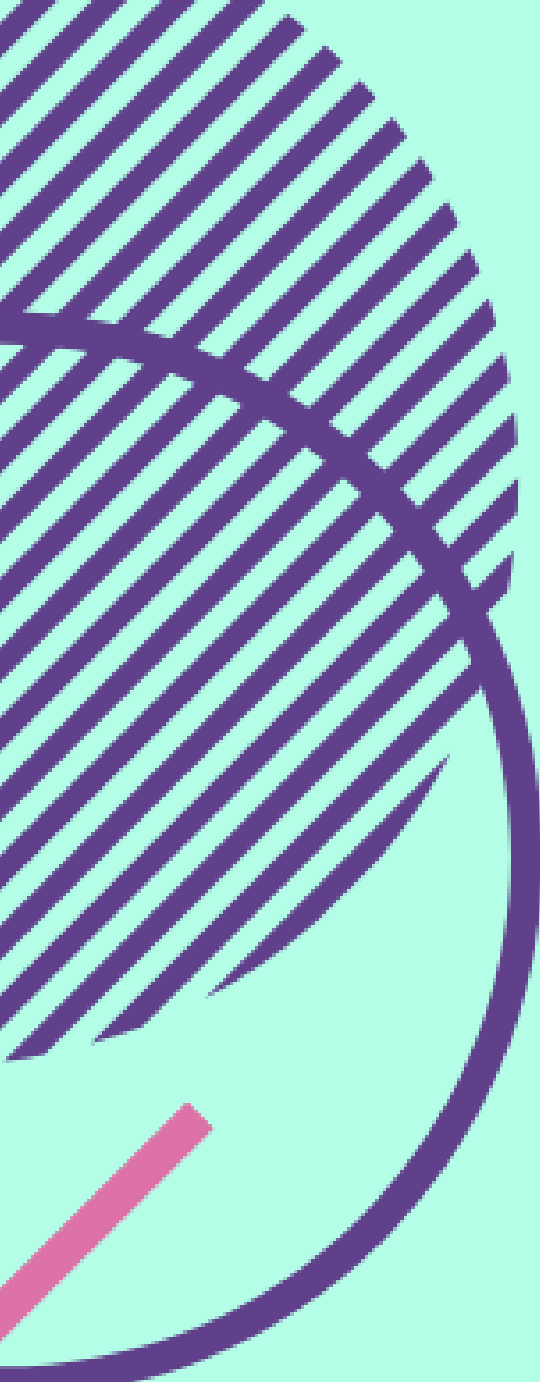
***1 łyżeczka soli,**

***0,5 łyżeczki trzcinowego
cukru brązowego
nierafinowanego,**

***600 ml letniej, przegotowanej
wody,**

***2 łyżki oleju rzepakowego i
odrobina do rozsmarowania
formy szklanej oraz chleba,**

***dodatkowo: forma szklana z
przykrywką o wielkości około
(25 cm na 25 cm).**



Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 wsypuję wszystkie suche składniki i uruchamiam sprzęt oraz powoli nie przerywając mieszania wlewam wodę oraz olej.

Chleb jeszcze wyrabiam przez około 10 minut.

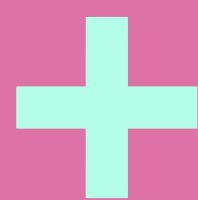
Po tym czasie podsypując mąką jeszcze parokrotnie zagniatam.

Widok chleba przed i po wyrośnięciu.

Formę szklaną smaruję olejem i przekładam do niej ciasto oraz zakrywam pokrywką i wstawiam do nagrzanego piekarnika na 50 stopni na funkcji góra-dół około 40 minut tak aby chleb podrósł.

Potem wyjmuję chleb i smaruję skórę olejem oraz nadal przykrywam i wstawiam do nagrzanego piekarnika na 200 stopni na góra-dół przez 1 godzinę tylko pierwsze 30 minut pod przykryciem a następne bez przykrycia.





NIE MA JAK PIZZA.

Pyszne ciasto, które zrobisz bez
problemu.

Lahmacun czyli pizza turecka:



Na ciasto:

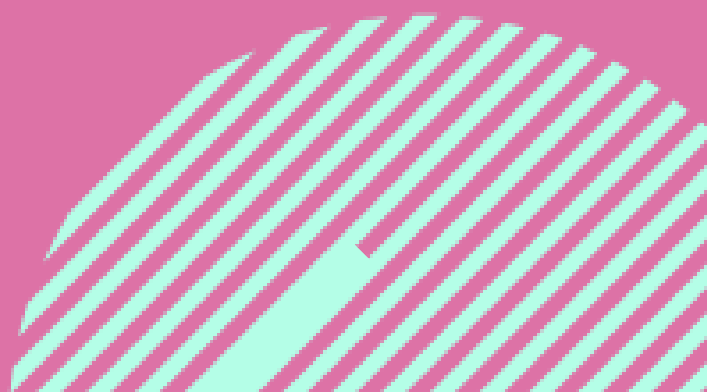
- *300 g bezglutenowego miks Schär typu B (chlebowego) plus odrobina do podsypywania w czasie zagniatania pizzy,
- *1 czubata łyżeczka drożdży instant,
- *1 łyżeczka soli,
- *1 łyżeczka oregano,
- *1 łyżeczka bazylii,
- *szczypta brązowego cukru trzcinowego, nierafinowanego,
- *220 letniej, przegotowanej wody,
- *2 łyżki oleju rzepakowego,
- *dodatkowo: papier do pieczenia.



Farsz zrobiłam z:



- *400 g mięsa mielonego z udźca indyka,
- *1 czerwonej papryki,
- *połowy średniej wielkości cukinii,
- *2 łyżek suszonej pietruszki (posiadam firmy Dary Natury),
- *1 łyżki łagodnego ketchupu,
- *pół łyżeczki soli,
- *szczypty pieprzu czarnego mielonego,
- *dodatkowo: cytryna do skropienia pizzy plus szczypta suszonej pietruszki do posypywania.





Do miski wsypuję wszystkie suche składniki wraz z przyprawami i mieszam łyżką.

Składniki na pizzę już przygotowałam.

Potem wlewam powoli wodę, a na końcu olej.

Zagniatam ciasto, tak aby było jednolite. Ciasto na pizzę wyszło mi lepsze niż z mąk jednorodnych.

Dzięki miksowi Schär pierwszy raz otrzymałam ciasto na pizzę, które przypomina tradycyjne glutenowe. Jest elastyczne i to dobrze wróży, bo będę mogła je później swobodnie rozwałkować. W czasie rozwałkowywania ciasta.

Odstawiam je do wyrośnięcia na około 30 minut w ciepłym miejscu przykryte ściereczką kuchenną lub jeśli nie mam czasu mogę je umieścić przez 20-30 minut w misce ceramicznej w nagrzanym piekarniku do maksymalnej temperatury 50 stopni góra-dół.



Paprykę wraz z cukinią myję i blenduję na gęstą masę w Bosh Mum 5, którą odsączam na sitku.

Robot kuchenny Bosch Mum 5 świetnie sobie poradził z takim zadaniem.

Mięso łączę z masą warzywną, przyprawami oraz ketchupem. Masa mięsno-warzywna przed uformowaniem.
Wygląd po wymieszaniu.

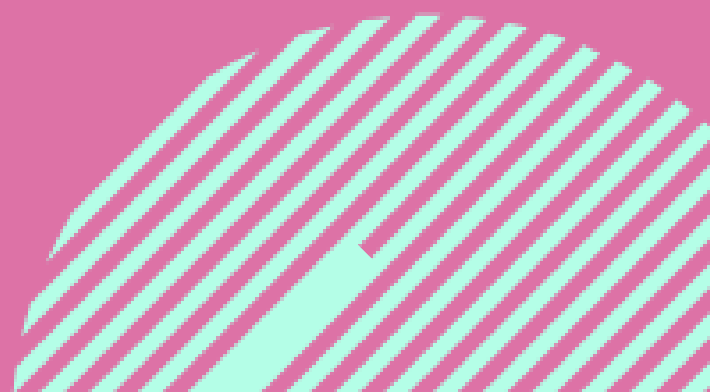
Wyrośnięte ciasto na pizzę swobodnie rozwałkowuję i przekładam na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę.
Pizza tuż przed upieczeniem.

Łyżką przekładam masę mięsną tak aby przykryła całe ciasto. W razie potrzeby wyrównuję.

Zaraz po wyjęciu z piekarnika. Widać, że mięso zmniejszyło swoją powierzchnię, a pizza ładnie wyrosła.

Pizzę wkładam do nagrzanego piekarnika na 220 stopni na termoobiegu i piekę 15-20 minut.

Przed podaniem skrapiam sokiem z cytryny oraz posypuję suszoną pietruszką.



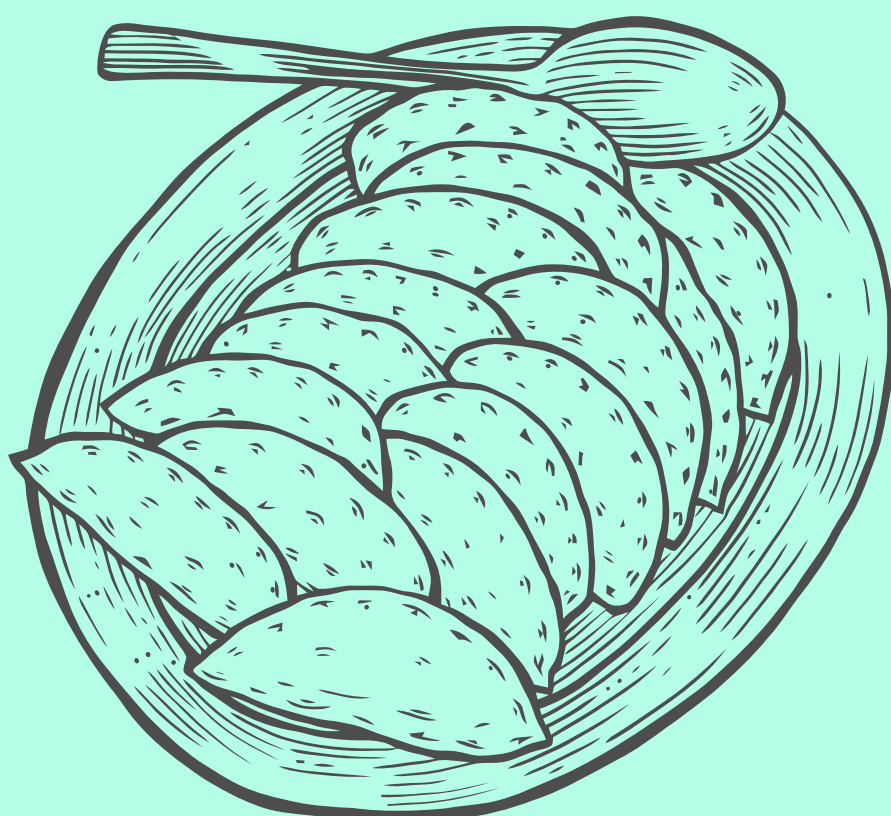
INNE:

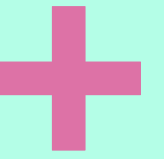
+ Kluski,



+ Placki i racuchy,

+ Pierogii.

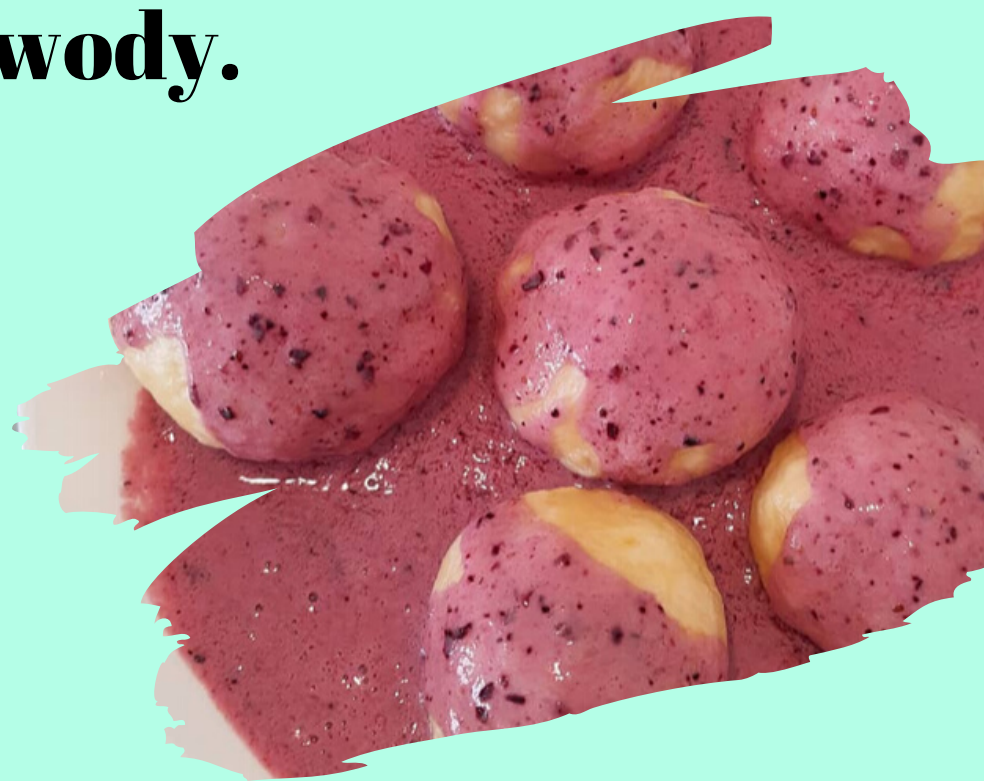


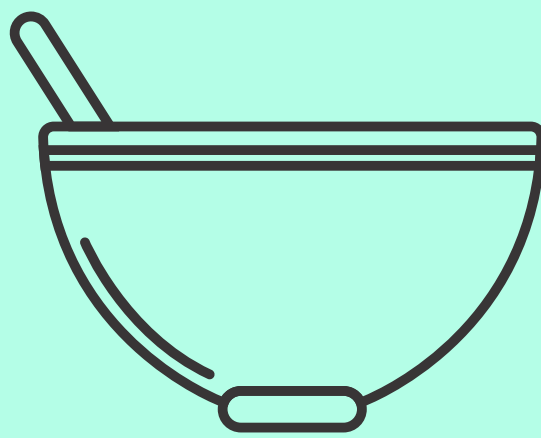


Kluski na parze:

**Na 10 sztuk klusek na parze
(zwanych także pampuchami lub
parowańcami) wykorzystałam:**

- *250 g miksru typu B firmy Schär
(chlebowego) plus odrobinę do
zagniecenia ciasta,**
- *pół szklanki 1,5% mleka bez
laktozy,**
- *1 jajko klasy L z wolnego
wybiegu,**
- *1 łyżka oleju rzepakowego,**
- *1 łyżeczka drożdży instant,**
- *pół łyżeczki brązowego cukru
trzcinowego nierafinowanego,**
- *szczyptę soli,**
- *odrobinę wody.**





Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 wsypuję wszystkie suche składniki oraz wbijam jajko i uruchamiam sprzęt.

W garnku wraz z wodą podgrzewam mleko (musi być letnie lecz nie gorące) i powoli je wlewam do ciasta pamiętając o tym aby nie wyłączać Bosh Mum 5.

Na końcu dodaję olej.

Dobrze wyrobione ciasto jeszcze parokrotnie zagniatam na podsypanej mące stolicy.

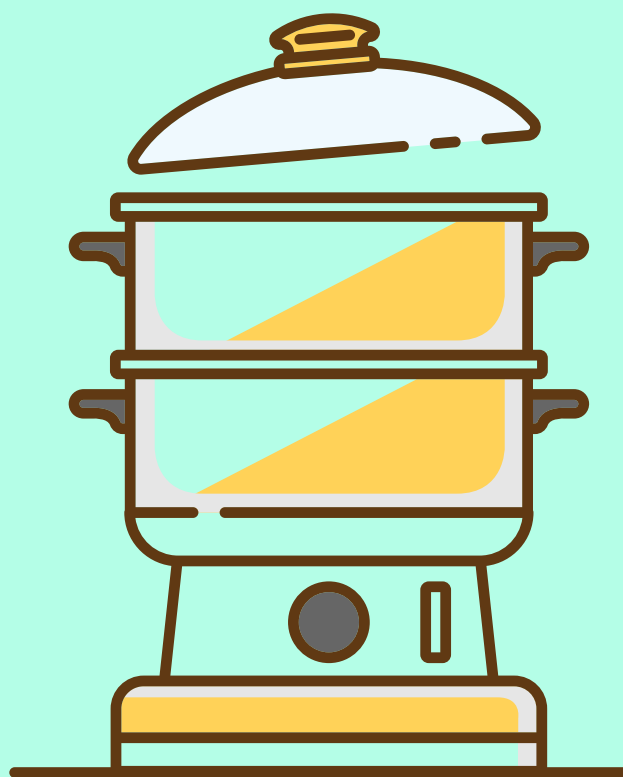
Z ciasta formuję wałek.

Nożem zaznaczam na nim kawałki jakie będę odcinać.

Potem zaczynam je „turlać”, tak aby uzyskać kształt kluski.

Pampuchy muszą chwilę podrosnąć.

Na końcu przykrywam je czystą ściereczką kuchenną i pozostawiam do wyrośnięcia na około 20-30 minut.



Kluski przygotowuję w parowarze Morphy Richards IntelliSteam w największej komorze.

W jednej komorze zmieści się aż 10 sztuk klusek.

Część układam na dole, natomiast pozostałe na specjalnym plastikowym elemencie do tego służącym i paruję 15 minut.

Równie dobrze można to zrobić w zwykajnym garnku, w którym na dnie trzeba wlać wodę i włożyć nakładkę do przygotowywania dań na parze. Kiedy woda się zagotuje wystarczy wyłożyć pampuchy i po 10-15 minutach powinny być już gotowe.

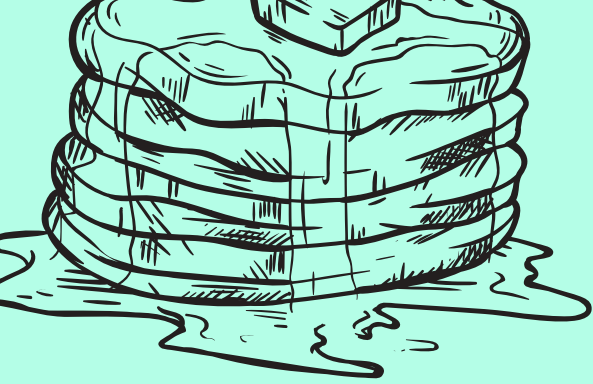
Mój owocowy sos to:

*1/3 opakowania mrożonki na kompot (czyli są to: truskawki, śliwki, wiśnie, aronia oraz porzeczki), *200 ml jogurtu naturalnego bez laktozy, *dowolna ilość 1,5% mleka bez laktozy (w zależności jak gęsty chcecie uzyskać sos), *3 łyżki syropu z mniszka lekarskiego.

Wszystkie składniki dodaję do blendera Bosh Mum 5 i miksuję.

Polewam sosem ciepłe kluski i podaję na bieżąco. Smakują równie dobrze także na zimno.

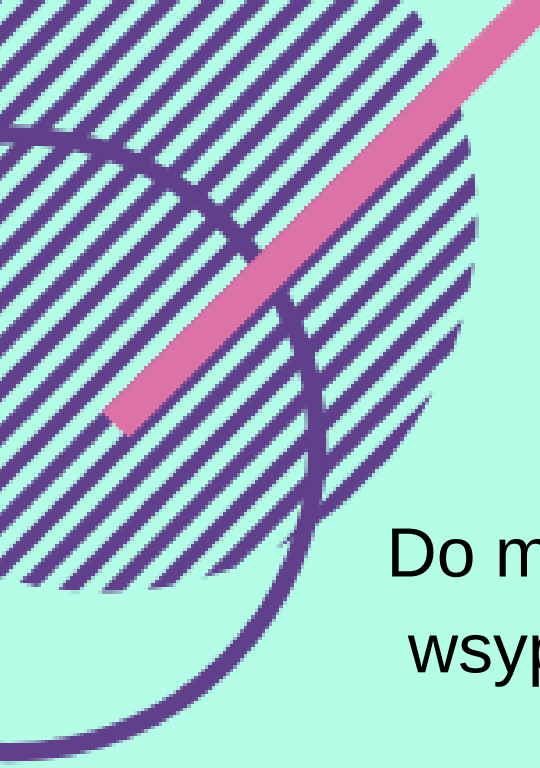




Racuchy z jabłkiem i bananem:

**Na 12 sztuk większych racuchów
wykorzystałam:**

- *250 g miks mąki Schär typu B (do pieczenia chleba),**
- *1 opakowanie czyli 7g suchych drożdży instant (można dodać mniej),**
- *1 czubata łyżka brązowego cukru trzcinowego nierafinowanego,**
- *1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią,**
- *szczypta soli,**
- *2 jajka klasy M z wolnego wybiegu,**
- *1 szklanka mleka 1,5% bez laktozy,**
- *2 łyżki oleju rzepakowego,**
- *odrobina wody,**
- *1 średniej wielkości jabłko,**
- *1 większy banan (najlepiej dojrzały),**
- *dodatkowo: papier do pieczenia.**



Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 najpierw wsypuję wszystkie suche składniki i wbijam jajka.

W garnku zagotowuję odrobinę wody oraz dodaję mleko i chwilę podgrzewam. Nie może być ono gorące.

Uruchamiam robot kuchenny i po trochę wlewam letnie mleko, a na końcu olej rzepakowy.

Do ciasta dodaję: umyte, obrane i starte na dużych oczkach jabłko oraz banan. Jeszcze raz włączam robot kuchenny Bosch Mum 5, aby uzyskać w miarę jednolitą masę.

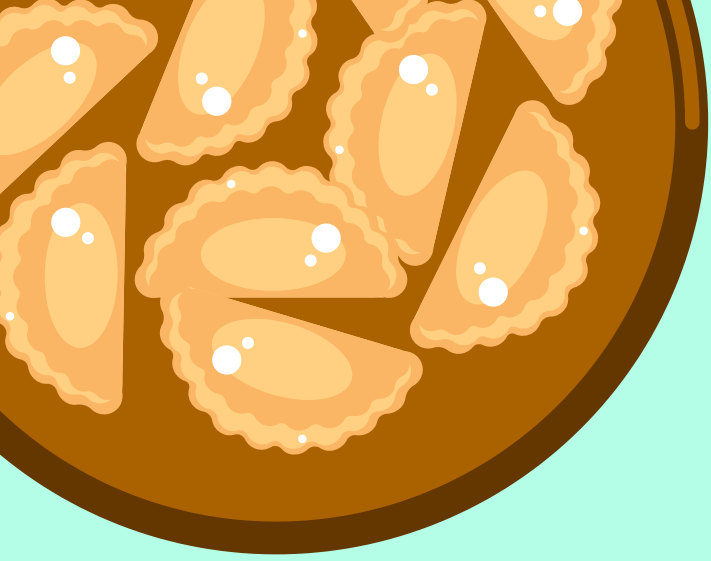
Ciasto wychodzi gęste.

Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia łyżką namoczoną w wodzie nakładam ciasto.

Racuchy tuż przed wyrośnięciem i upieczeniem.

Jeśli lubicie duże racuchy to wyjdzie Wam cała blaszka. Natomiast gdy wolicie nieco mniejsze to aż dwie.

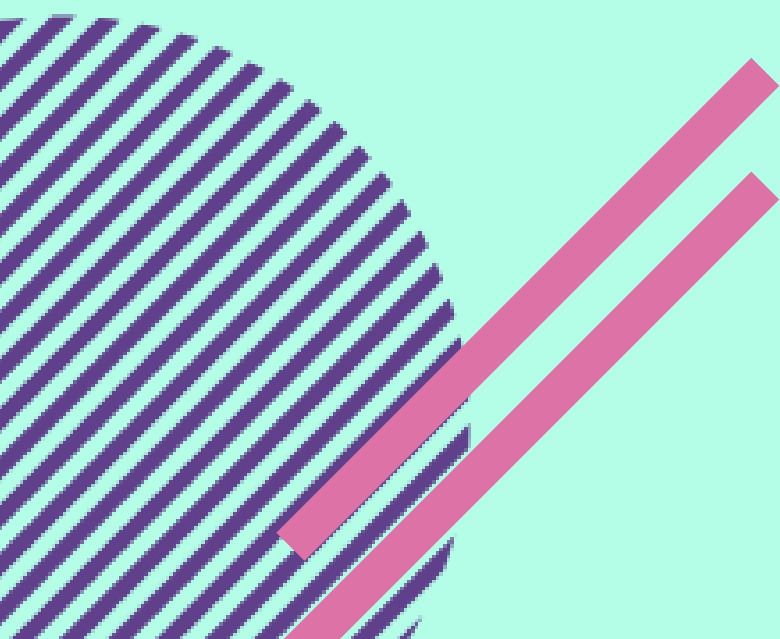
Racuchy wkładam do nagrzanego piekarnika na 50 stopni w termoobiegu przez około 10 minut aby podrosły, po tym czasie należy zwiększyć temperaturę do 180 stopni i piec maksymalnie do 20 minut.



Pierogi z serem, ziemniakami i szpinakiem:

Na 40 większych sztuk pierogów:

- *600 g miks B firmy Schär (tej do pieczenia chleba) plus odrobina do podsypywania ciasta,**
- *2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego,**
- *pół łyżeczki soli,**
- *2 szklanki gorącej (lecz nie wrzątku) przegotowanej wody,**
- *4 łyżki oleju rzepakowego,**
- *dodatkowo: folia spożywcza i odrobina wody.**



Na farsz wykorzystałam:

- *6 dużych ziemniaków (może być więcej mniejszych okazów),**
- *240 g sera białego półtłustego bez laktozy,**
- *3 małe pęczki świeżego szpinaku,**
- *1 łyżeczka soli i jeszcze szczypta,**
- *0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej,**
- *woda.**

Przygotowanie pierogów rozpoczynam od ugotowania w „mundurkach”, ziemniaków w osolonej wodzie, które następnie studzę oraz obieram.

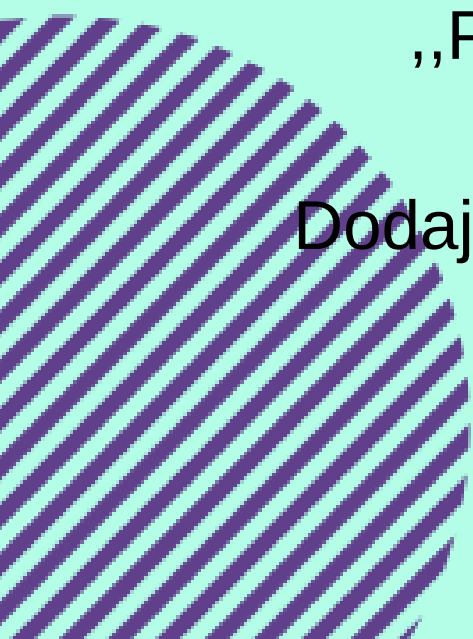
Robot kuchenny Bosch Mum 5 świetnie sobie poradził z tym zadaniem.

Ziemniaki wraz z serem białym przepuszczam przez maszynkę do mielenia mięsa.

Szpinak myję oraz drobno kroję.
Na patelni wlewam odrobinę wody i wsypuję szpinak.

„Podgotowywanie,, szpinaku nie trwa długo.

Dodaję go do masy, którą doprawiam do smaku solą oraz gałką muszkatołową.



Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 wsypuję wszystkie suche składniki i na chwilę uruchamiam aby się połączyły.

Potem powoli wlewam wodę i nadal miksując na samym końcu dodaję olej.

Ciasto przekładam na podsypaną stolnicę i jeszcze parokrotnie zagniatam.

W przeciwieństwie do tego uzyskanego z mąk jednorodnych jest elastyczne.

Ciasto rewelacyjnie się rozwałkowuje. Należy pamiętać aby nie było ono bardzo cienkie.

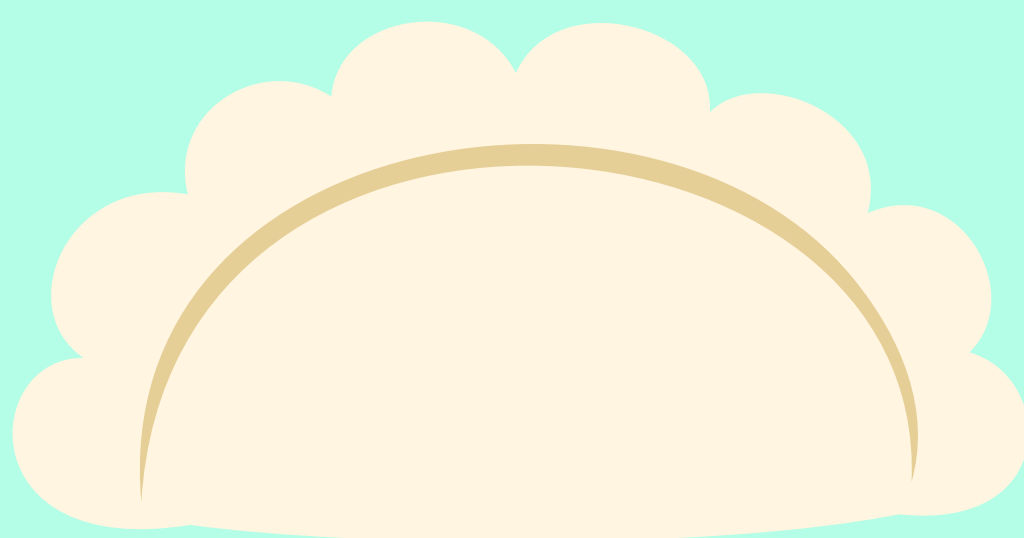
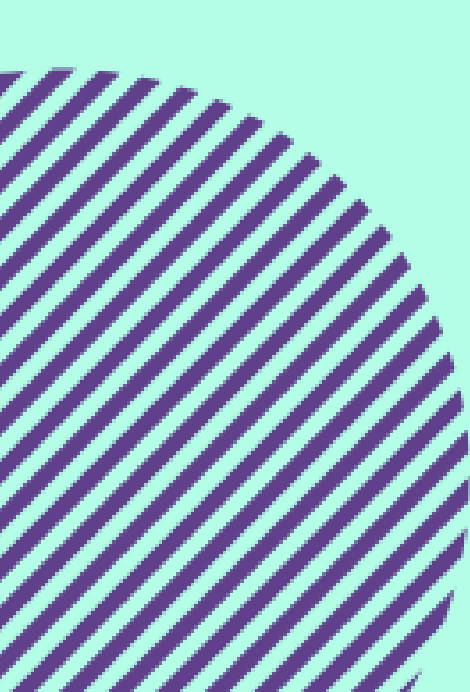
Zawijam je w folię spożywczą i odkładam aby na chwilę odpoczęło.

Ciasto dzielę nożem na 4 części.

Każdą po kolei rozwałkowuję i odpowiednią foremką wycinam kółka. Najlepiej nie kłaść je na siebie, gdyż mogą się zlepić.

Na środek kładę sporo farszu i składam brzegi.

Jeśli ciasto jest lepkie zanurzam palce w mące, natomiast gdy suche zamaczam w wodzie.





Uformowane pierogi przykrywam czystą ściereczką kuchenną.

O dziwo wszystkie pierogi są całe.

Wkładam je do gotującej i posolonej wody.

Kiedy wypłyną na powierzchnię są już prawie gotowe. Wystarczy je jeszcze chwilę trzymać w wodzie.

Pierogi przekładam na talerz do wystygnięcia, a potem przykrywam je folią spożywczą oraz przechowuję w lodówce.



Piady:

Na 6 sztuk piad średniej wielkości
wykorzystałam:

- *250 g miks B Schär (chlebowego) lub domowej mieszanki chlebowej tak aby razem nie przekraczać określonej wagi plus odrobina do rozwałkowania piad,
- *pół łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia,
- *szczyptę soli,
- *50 g miękkiego masła bez laktozy lub innego dowolnego tłuszczu,
- *max 140 ml mleka 1,5% bez laktozy,
- *odrobinę wody,
- *dodatkowo: folia bezbarwna spożywcza i ściereczka kuchenna.

Do miski robota kuchennego Bosh Mum 5 wsypuję wszystkie suche składniki oraz dodaję pokrojone w małą kostkę masło i uruchamiam sprzęt.

W tym czasie w garnku z wodą podgrzewam mleko, które dodaję do masy. Odrobina mi została.

Przez conajmniej 5 minut wyrabiam ciasto (można także to zrobić nieco dłużej).

Kiedy ciasto nie będzie przywierać do miski wyłączam robot i lekko je zagniatam.

Ciasto musi „poleżakować”,

Ciasto zawijam w folię spożywczą i pozostawiam na 15 minut w temperaturze pokojowej aby odpoczęło.

Ciasto nie przysparza zbędnych kłopotów. Jest elastyczne.

Po tym czasie urywam z niego kawałki i delikatnie rozwałkowuję na kształt koła, które nakłuwam parokrotnie widelcem.

Suchą patelnię mocno rozgrzewam i wkładam na niej pojedynczo placek.

Kiedy pojawią się bąble oraz przypieczenia piadę przewracam na drugą stronę.

Potem przekładam ją na talerz, który przykrywam czystą ściereczką kuchenną lub talerzem.

Piady wychodzą smaczne, elastyczne i można przyrządzić je dużo wcześniej.

Po upieczeniu przekładam je ulubionym farszem.



GDZIE JESTEM?



FACEBOOK

Fanpage i grupa
„Coś smacznego i
Iniedrogiego„



INSTAGRAM

@cossmacznegoiniedrogiego



BLOG

cossmacznegoiniedrogiego.blog