

DAGMARA BARAN

Coś smacznego i niedrogiego



*Bez-Wielkanoc
glutenu i laktozy*



Z dedykacją dla moich przyjaciół, dziękuję, że
jesteście!

Nie mogę, nie wspomnieć o:
Annie Cestr,
Marcie Chrzanowskiej, Ziomusiowi oraz
wszystkim pozostałym.





*W ebooku
znajdziecie:*
**POTRAWY
BEZ
GLUTENU
ORAZ
LAKTOZY**





Przekąski i
dodatki



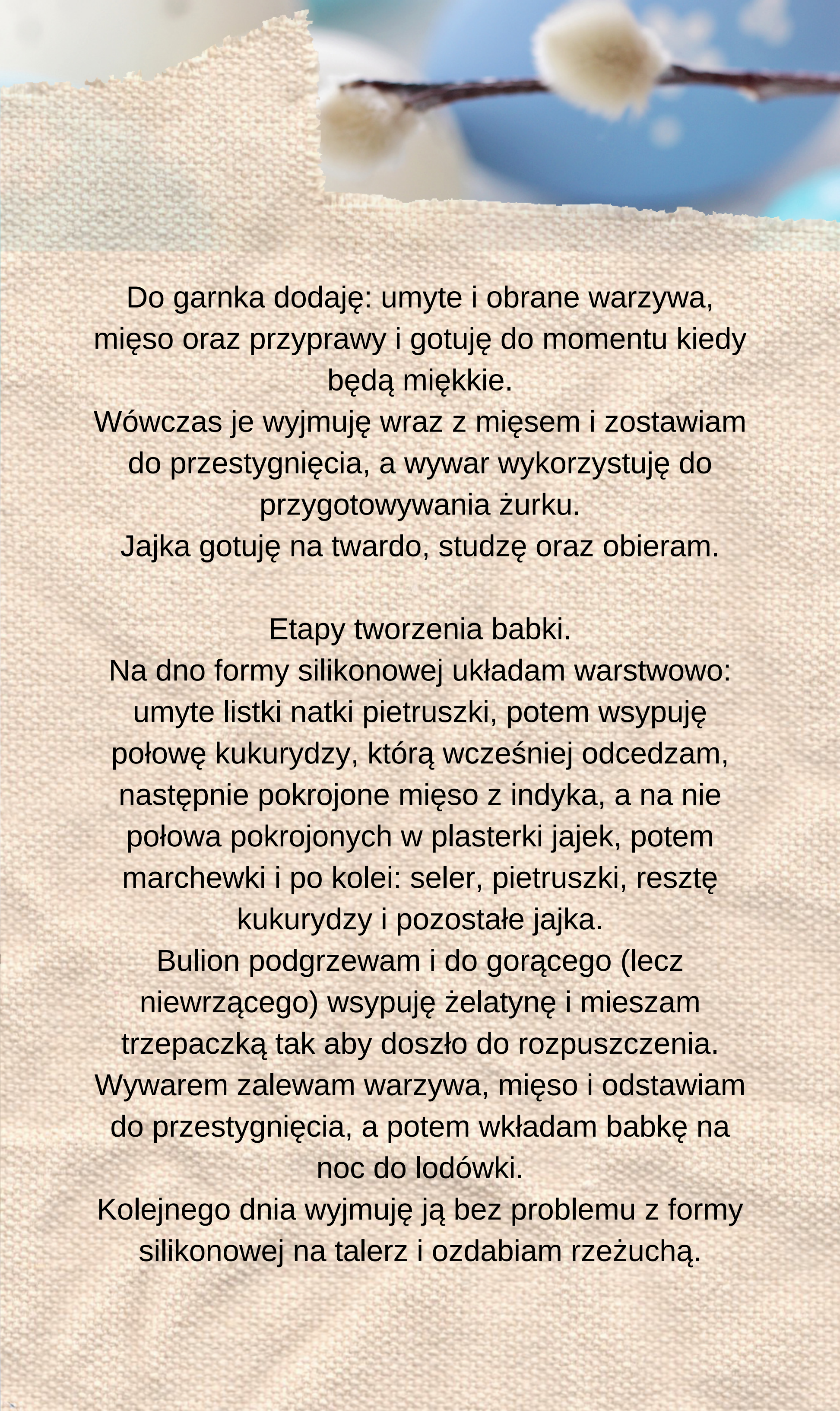
„Babka z galaretki,,



Na średniej wielkości babkę wykorzystałam:

- *300 g mięsa gulaszowego z indyka (udźca),
- *3 duże marchewki,
- *2 korzeniowe pietruszki,
- *ćwiartka selera,
- *4 jajka klasy L z wolnego wybiegu,
- *małe opakowanie kukurydzy (140 g po odsączeniu),
- *parę listków natki pietruszki,
- *800 ml gotowego chudego wywaru drobiowego,
- *25 g żelatyny spożywczej bezglutenowej,
- *2 listki laurowe,
- *3-5 ziarenek ziela angielskiego,
- *woda,
- *1 łyżeczka soli plus szczypta soli do ugotowania jajek,
- *dodatkowo: forma silikonowa w kształcie babki, cytryna i rzeżucha.





Do garnka dodaję: umyte i obrane warzywa, mięso oraz przyprawy i gotuję do momentu kiedy będą miękkie.

Wówczas je wyjmuję wraz z mięsem i zostawiam do przestygnięcia, a wywar wykorzystuję do przygotowywania żurku.

Jajka gotuję na twardo, studzę oraz obieram.

Etapy tworzenia babki.

Na dno formy silikonowej układam warstwowo: umyte listki natki pietruszki, potem wsypuję połowę kukurydzy, którą wcześniej odcedzam, następnie pokrojone mięso z indyka, a na nie połowa pokrojonych w plasterki jajek, potem marchewki i po kolei: seler, pietruszki, resztę kukurydzy i pozostałe jajka.

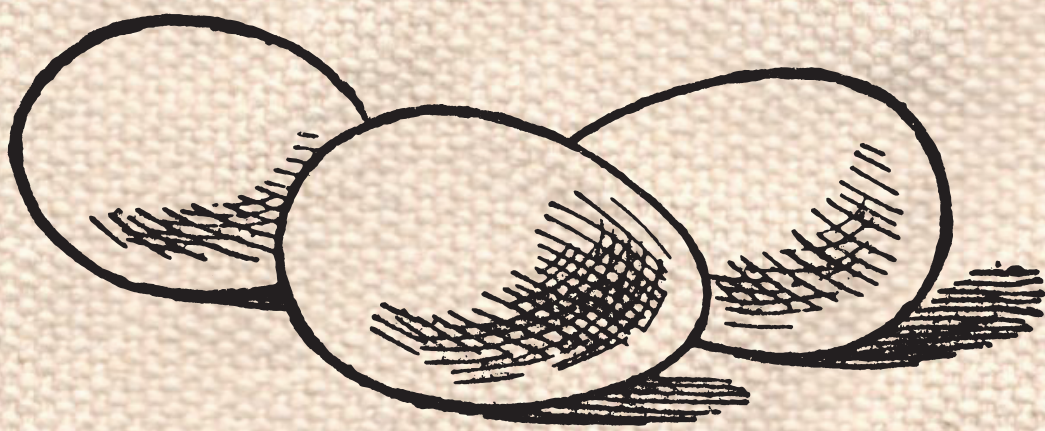
Bulion podgrzewam i do gorącego (lecz niewrzącego) wsypuję żelatynę i mieszam trzepaczką tak aby doszło do rozpuszczenia. Wywarem zalewam warzywa, mięso i odstawiam do przestygnięcia, a potem wkładam babkę na noc do lodówki.

Kolejnego dnia wyjmuję ją bez problemu z formy silikonowej na talerz i ozdabiam rzeżuchą.



„Sałatka z makaronem ryżowym„

- *60-70 g czyli 1 płat makaronu ryżowego typu cienkie nitki firmy Tao Tao (równie dobrze może być z dowolnej firmy),
- *300 g upieczonego filetu z piersi indyka,
- *1 średniej wielkości czerwona papryka,
- *1 średniej wielkości ogórek,
- *8 plasterków ananasa z puszki,
- *170 g zatem to mała puszka kukurydzy,
- *300-400 g jogurtu naturalnego bez laktozy (używam firmy Mlekovita),
- *łyżeczka soli,
- *pół łyżeczki bezglutenowego curry,
- *szczypta czarnego, mielonego pieprzu,
- *wrzątek do zalania makaronu.



Makaron wkładam do naczynia i zalewam wrzątkiem oraz przykrywam. Odstawiam do nasiąknięcia na parę minut.

Makaron zalany wrzątkiem, który trzeba przykryć.

Do szklanej miski najpierw wsypuję odsączaną z nadmiaru płynu kukurydzę.

Pierwszy składnik jest gotowy.

Potem obieram i myję ogórka oraz kroję w większą kostkę.

Potem zabieram się za ogórka.

Nieco później zabieram się za przygotowanie papryki czyli ją tnę, oczyszczam oraz myję i kroję.

Makaron odsączam z nadmiaru wody i dodaję do pozostałych składników.

Indyka również drobno posiekam.

Nie zapominam o plasterkach ananasa, które podobnie jak inne produkty kroję.

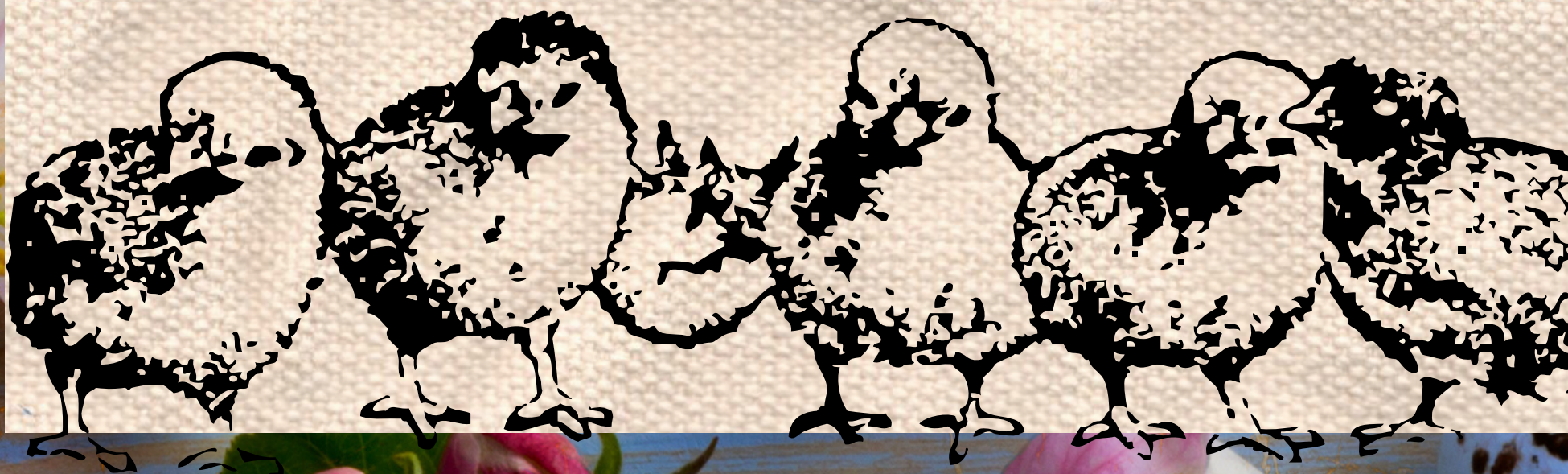
Wsypuję pojrojoną paprykę.

Wszystko przekładam do szklanej miski i razem mieszam.

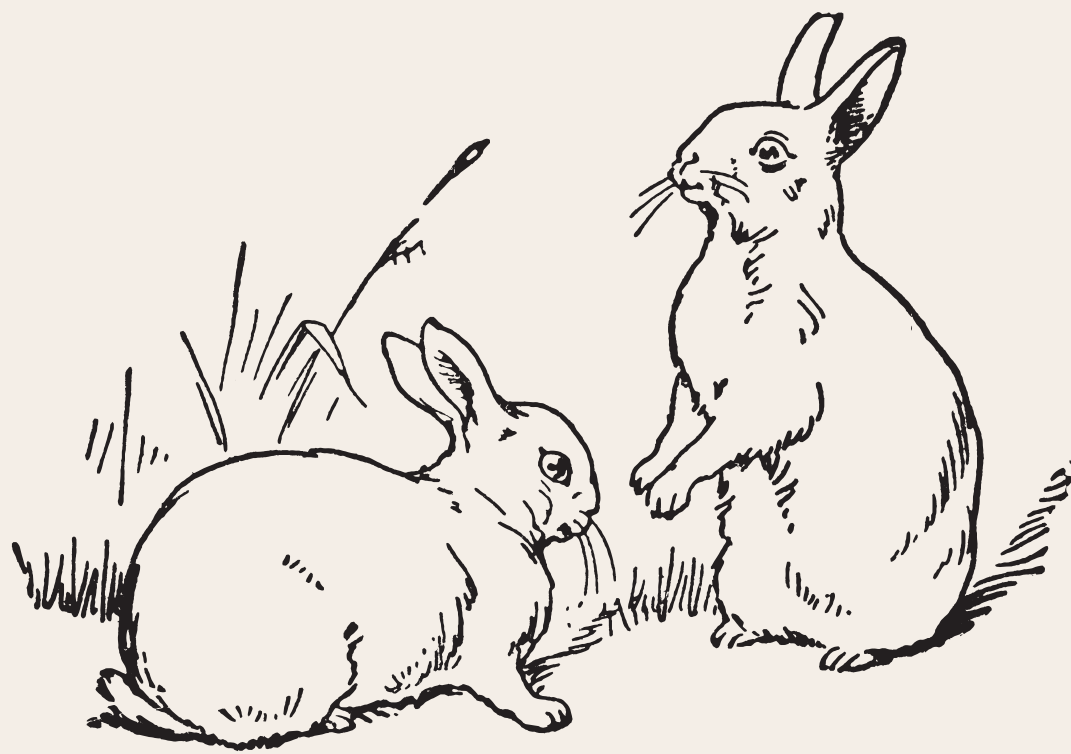
Wlewam jogurt naturalny bez laktozy oraz doprawiam do smaku.

Dla pewności ponownie mieszam i próbuję.

Salatkę wstawiam do lodówki na parę godzin.



„Zakwas na zurek,,





Na jeden duży garnek żurku lub na dwie porcje:

- *70 g mąki gryczanej certyfikowanej (może być pełnoziarnista),
- *50 g mąki owsianej certyfikowanej,
- *3 listki laurowe,
- *7-8 sztuk ziela angielskiego,
- *3 większe ząbki polskiego czosnku,
- *2 łyżeczki suszonego majeranku bezglutenowego,
- *2 łyżki wody z kiszonych (niekwaszonych) ogórków (swoich są najlepsze),
- *700-750 ml wody przegotowanej i letniej wody,
- *dodatkowo: słoik o pojemności 1l, gaza, gumka lub tasiemka oraz wrzątek.

Słoik myję oraz sparzam wrzątkiem.

Do niego dodaję: obrane i pokrojone w grubsze plasterki czosnek, liście laurowe oraz ziele angielskie, majeranek, odmierzone mąki, wodę z kiszonych ogórków oraz zalewam wodą przez chwilę mieszając.

Słoik odstawiam na 4-5 dni w ciepłym miejscu.

Widok zakwasu po wymieszaniu.

Codziennie mieszam drewnianą łyżką.

Zakwas wychodzi delikatny lecz nie za kwaśny z wyczuwalną nutą czosnkową.



Stodkošci





„Babka kasztanowa,,

Na średniej wielkości babkę zużyłam:

*140 g bezglutenowej mąki kukurydzianej,

*180 g białego cukru,

*100 g mąki kasztanowej pozbawionej śladowych ilości glutenu,

*40 g mąki ziemniaczanej,

*1 łyżeczkę bezglutenowego proszku do pieczenia,

*szczyptę soli,

*5 jaj klasy M z wolnego wybiegu,

*200 ml oleju rzepakowego.

Natomiast polewa to nic innego jak:

*50 g białego cukru,

*50 g oleju rzepakowego,

*3 czubate łyżki karobu (jeśli nie masz to może być lepszej jakości bezglutenowe gorzkie kakao),

*4 łyżki 1,5% mleka bez laktozy,

*Dodatkowo: wiórki kokosowe do posypania.





Zaczynam od przesiania poszczególnych jednorodnych mąk, które wymieszałam w małej miseczce wraz z bezglutenowym proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.

Zaraz potem do misy robota kuchennego wbijam całe jajka i na wysokich obrotach ubijam na puszystą pianę. Natomiast tuż pod sam koniec dodaję po łyżce cukru i nie przerywając ciągłego miksowania również w podobny sposób dosypuję zmieszane mąki oraz powoli dolewam olej rzepakowy.

Babkę studzę na kratce do pieczenia.

Ciasto przelewam do formy babkowej jednocześnie silikonowej, które wstawiam do nagrzanego piekarnika na około 170 i piekę przez godzinę na funkcji góra-dół (pierwsze 30 minut w 170 stopniach, a drugie tylko w 150 stopniach).

Wszystkie składniki dodaję do garnka o grubszym dnie i na małym ogniu nie przerywając ciągłego mieszania dosyć szybko otrzymuję jednolitą polewę, którą smaruję ciasto oraz posypuję wiórkami kokosowymi.



**„Karobowe brownie
z batatami,,**



**Na tortownicę o wielkości 23 cm na 23 cm
wykorzystałam:**

- *powyżej 400 g batatów (waga po obraniu),
- *1 duży dojrzały banan (można wymienić go
na większą ilość batatów),
- *100 g mąki ryżowej certyfikowanej bez
glutenu,
- *4 czubate łyżki karobu,
- *2 czubate łyżki brązowego cukru
trzcinowego nierafinowego,
- *1 czubata łyżeczka bezglutenowego proszku
do pieczenia,
- *szczyptę soli,
- *wodę do ugotowania batatów.

Natomiast polewa karobowa to:

- *50 g brązowego cukru trzcinowego
nierafinowego,
- *50 g oleju rzepakowego,
- *3 czubatych łyżek karobu (jeśli nie masz to
może być lepszej jakości gorzkie kakao),
- *4 łyżek 1,5% mleka bez laktozy,
- *dodatkowo: wiórki kokosowe.



Zaczynam od: obrania batatów, umycia oraz pokrojenia w większą kostkę.

Słodkie ziemniaki gotuję do miękkości.

Bataty odcedzam i dodaję kawałki banana poczym blenduję na jednolitą masę.

Mąkę odmierzam i dodaję do wspólnej miski: także karob, cukier, proszek do pieczenia oraz szczyptę soli.

Wszystko mieszam łyżką i powoli dodaję do zblendowanej masy.

Ciasto przekładam do silikonowej tortownicy i wkładam do nagrzanego piekarnika na 180 stopni na funkcji termoobieg.

W czasie pieczenia przygotowuję polewę.

Do garnka o grubym dnie wszystko dokładam i na małym ogniu mieszam do momentu rozpuszczenia.

Brownie przechowuję owinięte bezworną folią spożywczą w lodówce.

Brownie smaruję ciepłą polewą oraz posypuję wiórkami kokosowymi.



„Salceson z owocami,,



nagrane motorola one vision
Coś smacznego i niedrogiego

Na średnią lub większą formę silikonową wykorzystałam:

- *5 jajek klasy M z wolnego wybiegu,
- *150 g brązowego cukru trzcinowego nierafinowego,
- *145 g mąki kukurydzianej certyfikowanej i bezglutenowej,
- *145 g mąki ryżowej certyfikowanej bezglutenowej,
- *70 g mąki gryczanej także o podobnych parametrach,
- *70 g mąki ziemniaczanej,
- *1 opakowanie (20 g) bezglutenowego cukru z cynamonem,
- *4 łyżki karobu,
- *1 łyżeczka cynamonu bez glutenu,
- *1 łyżeczkę bg proszku do pieczenia,
- *1 łyżeczkę sody oczyszczonej,
- *szczypta soli,
- *260 ml oleju rzepakowego,
- *150 ml 1,5 % mleka bez laktozy,
- *6 małych śliwek,
- *2 średniej wielkości jabłka,
- *2 banany,
- *Dodatkowo: troszkę „Jagieł z miodem i malinami,,
bezglutenowych firmy Soligrano i świeżą miętą do ozdoby.

Do misy robota kuchennego wbijam jajka oraz wbijam na pianę. W międzyczasie dosypuję: szczyptę soli, cukier i cukier z cynamonem. Masa staje się puszysta, a potem wlewam mleko i olej. Wszystko miksuję.

Odmierzam poszczególne mąki i łączę je z: karobem oraz proszkiem do pieczenia i sodą oczyszczoną, które dodaję powoli do ciasta ciągle mieszając na wolnych obrotach.

Następnie myję jabłka oraz śliwki, a banany obieram.

Jabłka obieram, usuwam gniazda nasienne i grubo kroję.

Ze śliwek usuwam pestki i szatkuję, a banany kroję na pół-plasterki.

Owoce łączę z ciastem i przelewam do formy silikonowej oraz wstawiam do nagrzanego piekarnika na ok 180 stopni w termoobiegu do momentu „suchego,, patyczka (u mnie wystarczyło 45 minut ale ten czas może ulec zmianie w zależności od tego jakiej użyjemy formy).

Kontakt:

Funpage i grupa na Fb:
Coś smacznego i niedrogiego



Instagram:
@cossmacznegoiniedrogiego



Blog:
www.cossmacznegoiniedrogiego.blog

