

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Przepisy:

Aby prace przebiegły sprawnie, warto dzień przed planowanym lepieniem, przygotować sobie elementy wybranych farszów. Ugotuj wcześniej kaszę i ziemniaki, by zdążyły przestygnąć.

Pierogi “ruskie”wegańskie

Składniki:

Farsz:

- 0,5 szklanki kaszy jaglanej suchej
- 0,5 kg ziemniaków
- 2 cebule
- Sok z połowy cytryny
- Sól i pieprz

Ciasto:

- 1 szklanka skrobi ziemniaczanej (lub tapioki, kukurydzianej)
- 0,5 szklanki mąki gryczanej (lub ryżowej, sorgo, owsianej, jaglanej)
- 0,5 szklanki mąki z sorgo (lub ryżowej, sorgo, owsianej, jaglanej)
- 0,25 szklanki siemienia lnianego mielonego złocistego (lub 1 łyżka łupin babki jajowatej)
- 2 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

- Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod gorącą wodą. Wsyp do garnka. Zalej 1,5 szklanki gorącej wody i ugotuj do miękkości. Odstaw do przestudzenia.
- Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Zgnieć na pure.
- Cebulę posiekaj i przysmaż na złoto na sporej ilości oleju.
- Mąki wsyp do miski, dodaj siemię lniane, sól i olej. Zalej wrzątkiem i mieszaj początkowo łyżką, później wyrabiaj ciasto dłońmi.
- W razie potrzeby podsyp więcej mąki lub dolej więcej wody. Ciasto powinno być miękkie i nieklejące się. Włóż ciasto pod miskę. Wyjmij 1/3 jego części.
- Rozwałkuj i wykrawaj kółka.
- Nakładaj po łyżeczce farszu na każde kółko. Zlep brzegi pieroga. Odkładaj gotowe pierożki na podsypywany mąką blat.
- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj łyżeczkę soli, łyżkę oleju.
- Wrzucaj po 8-10 pierogów do gotującej się wody i gotuj ok 3 minuty od wypłynięcia.

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Przepisy:

Aby prace przebiegły sprawnie, warto dzień przed planowanym lepieniem, przygotować sobie elementy wybranych farszów. Ugotuj wcześniej kaszę, by zdążyła przestygnąć.

Pierogi z wegańskim twarożkiem na słodko

Składniki:

Farsz:

- 0,5 szklanki kaszy jaglanej suchej
- 1 kubek jogurtu roślinnego
- 1 łyżka erytrolu/cukru itp
- Szczypta soli
- Łyżeczka ekstraktu waniliowego

Ciasto:

- 1 szklanka mąki kasztanowej (lub ryżowej, sorgo, owsianej, jaglanej)
- 0,5 szklanki skrobi ziemniaczanej (lub tapioki, kukurydzianej)
- 1 łyżka łupin babki jajowatej (lub 0,25 szklanki siemienia lnianego mielonego)
- 2 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

- Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod gorącą wodą. Wsyp do garnka. Zalej 1,5 szklanki gorącego mleka lub wody i ugotuj do miękkości. Odstaw do przestudzenia. Dodaj jogurt, wanilię, szczyptę soli, cukier i zmiksuj blenderem ręcznym na średnio gładki krem. Posłódź do smaku.
- Mąki wsyp do miski, dodaj łupiny babki jajowatej, sól i olej. Zalej wrzątkiem i mieszaj początkowo łyżką, później wyrabiaj ciasto dłonią.
- W razie potrzeby podsyp więcej mąki kasztanowej lub dolej więcej wody. Ciasto powinno być miękkie i nieklejące się. Włóż ciasto pod miskę. Wyjmij 1/3 jego części.
- Rozwałkuj i wykrawaj kółka.
- Nakładaj po łyżeczce farszu na każde kółko. Zlep brzegi pieroga. Odkładaj gotowe pierożki na podsypany mąką blat.
- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj łyżeczkę soli, łyżkę oleju.
- Wrzucaj po 8-10 pierogów do gotującej się wody i gotuj ok 3 minuty od wypłynięcia.

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Przepisy:

Chinkali

Składniki:

Farsz:

- 500 g mięsa mielonego - wołowo wieprzowe
- 1 cebula
- 0,5 - 1 szklanki zimnej wody lub bulionu
- 1 pęczek kolendry lub pietruszki zielonej
- Szczypta chili - opcjonalnie
- Sól, pieprz

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej (lub gryczanej białej, owsianej, sorgo)
- 0,5 szklanki skrobi ziemniaczanej (lub tapioki, kukurydzianej)
- 1 łyżka łupin babki jajowatej (lub 0,25 szklanki siemienia lnianego złocistego)
- 2 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

- Mięso umieść w misce. Dodaj posiekaną drobniutko cebulę, posiekaną kolendrę, sól i pieprz, chili. Dolewaj po trochu wody i wyrabiaj mięso aż wchłonie całą.
- Mąki wsyp do miski, dodaj łupiny babki jajowatej, sól i olej. Zalej wrzątkiem i mieszaj początkowo łyżką, później wyrabiaj ciasto dłońmi.
- W razie potrzeby podsyp więcej mąki lub dolej więcej wody. Ciasto powinno być miękkie i nieklejące się. Włóż ciasto pod miskę. Wyjmij 1/3 jego części.
- Rozwałkuj trochę grubsze niż na pierogi ciasto i wykrawaj kółka o średnicy ok 10-12 cm.
- Nakładaj po łyżce farszu na każde kółko. Zlep brzegi tworząc sakiewkę. Odkładaj gotowe pierożki na podsypany mąką blat.
- W dużym garnku zagotuj tyle wody, by przykryła chinkali. Dodaj do niej łyżeczkę soli, łyżkę oleju.
- Wrzucaj po 5 chinkali do gotującej się wody i gotuj ok 15 minut od wypłynięcia.

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Przepisy:

Pierogi z soczewicą

Składniki:

Farsz:

- Szklanka soczewicy czerwonej
- 1 mała marchewka,
- Pietruszka
- Kawałek selera
- Cebula
- Ząbek czosnku
- Łyżka jogurtu kokosowego
- Sól, pieprz. Opcjonalnie chili, curry

Ciasto:

- 1 szklanka mąki z sorgo (lub gryczanej białej, owsianej, jaglanej)
- 0,25 szklanki łupin babki jajowatej
- 2 łyżki oleju
- 0,5 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

- Warzywa obierz i zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Cebulę i czosnek posiekaj. Na łyżce oliwy podsmaż cebulę. Dodaj czosnek i warzywa i smaż ok minuty. Dodaj soczewicę i zalej wrzątkiem - ok 1,5 szklanki. Dodaj pół łyżeczki soli. Duś do miękkości
- Przystudź, dodaj łyżkę jogurtu i zmiksuj lekko. Dopraw do smaku solą, pieprzem, curry.
- Mąkę wsyp do miski, dodaj łupiny babki jajowatej, sól i olej. Zalej wrzątkiem i mieszaj początkowo łyżką, później wyrabiaj ciasto dłonią.
- W razie potrzeby podsyp więcej mąki lub dolej więcej wody. Ciasto powinno być miękkie i nieklejące się. Włóż ciasto pod miskę. Wyjmij 1/3 jego części.
- Rozwałkuj i wykrawaj kółka.
- Nakładaj po łyżeczce farszu na każde kółko. Zlep brzegi pieroga. Odkładaj gotowe pierożki na podsypany mąką blat.
- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj łyżeczkę soli, łyżkę oleju.
- Wrzucaj po 8-10 pierogów do gotującej się wody i gotuj ok 5 minut od wypłynięcia.

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Przepisy:

Dodatkowe pomysły na farsze:

Farsz z kapusty i grzybów:

- 0,5 kg kapusty kiszzonej
- 20 g grzybów suszonych
- 1 duża cebula
- 2 ziarna ziela angielskiego i 1 liść laurowy
- olej do smażenia
- sól i pieprz.

Grzyby zalej wodą i mocz minimum 3 godziny, a najlepiej całą noc.

Po tym czasie ugotuj je do miękkości.

Kapustę zalej wrzątkiem i gotuj z dodatkiem ziela i liścia laurowego ok 30 minut.

Wyjmij ziele i liść. Kapustę i grzyby odsącz dokładnie na sitku z wody, ale wodę z gotowania grzybów zachowaj.

Kapustę i grzyby rozdrobnij w malakserze lub drobno posiekaj. Cebule pokrój w kostkę, podsmaż na oleju. Dodaj kapustę z grzybami, wlej trochę wody z gotowania grzybów. Dopraw solą i pieprzem, dość mocno. Tak by farsz był wyrazisty w smaku.

Farsz z mięsa z rosółu

- 600-800 g mięsa ugotowanego z rosółu, np. wołowe i drobiowe
- 1 duża cebula
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu

Mięso zmiel bardzo drobno, lub przepuść przez maszynkę do mięsa.

Cebulę posiekaj kosteczkę i podsmaż na łyżce oleju. Dodaj do mięsa. Przypraw. Farsz powinien być dość mocno pieprzny.

Jeśli farsz jest za suchy, a zwykle tak jest, dodaj kilka łyżek rosółu lub w ostateczności wody. Mięso musi się kleić a nie rozsypywać.