

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Lista składników:

Ciasto na pierogi:

Wybierz dwa rodzaje z wymienionych mąk podstawowych, tj:

- Mąka ryżowa biała (jeśli nie musisz jej unikać, dobrze by było żeby była na stanie)
- Mąka kasztanowa (nie jest konieczna, chcę pokazać pierogi na słodko, do których będzie pasowała, ale jest dość droga więc możesz użyć np. ryżowej)
- Mąka gryczana
- Mąka owsiana
- Mąka jaglana
- Mąka z sorgo

Wybierz 1 rodzaj skrobi:

- Skrobia ziemniaczana
- Skrobia z tapioki

Ważne dodatki:

- Łupiny babki jajowatej - dostępna w sklepach internetowych lub aptekach (ważne by to były łuski/łupiny, a nie nasiona)
- Mielone siemię lniane złociste lub zwykłe
- Sól
- Olej roślinny
- Gorąca woda

PIEROGI bez glutenu

Warsztaty kulinarne
on-line



Lista składników:

Farsze

Przedstawiam listę wszystkich składników do farszów. Podczas warsztatów nie musisz robić wszystkich. Najlepiej wybrać z nich maksymalnie dwa. Podane ilości wystarczą na całą porcję ciasta w przepisie, czyli ok 30 pierogów

Pierogi z wegańskim twarogiem na słodko:

- Kasza jaglana - pół szklanki suchej
- 1 jogurt roślinny np kokosowy 150g
- Ulubiony słodzik: cukier, erytrol, ksylitol itp.

Pierogi ruskie wegańskie

- Kasza jaglana - pół szklanki suchej
- Kilka ziemniaków
- Cebula
- Cytryna
- Sól, pieprz

Chinkali

- 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

Pierogi z soczewicą

- Szklanka soczewicy czerwonej
- 1 mała marchewka,
- Pietruszka
- Kawałek selera
- Cebula
- Ząbek czosnku
- Łyżka jogurtu kokosowego

