# Bezglutenowe placki z brzoskwiniami

Dziś ciekawa propozycja: bezglutenowe placki: bez cukru, z dużą ilością białka i ze słodkimi zrumienionymi brzoskwiniami. Na pomysł wpadłam ot tak, wczoraj, przygotowując kompromisowe danie dla moich dzieci, tak by chętnie zjadły też niejadki. I udało się. Chociaż jak zobaczyłam, że wygrzebywane są nawet brzoskwinie, to już wiedziałam, że mam naprawdę do czynienia z prawdziwymi księżniczkami-niejadkami. Na szczęście Ci, którzy na jedzeniu się znają, nie wybrzydzali, a zjedli ze smakiem. Jedno jest pewne, te bezglutenowe placki są bardzo smaczne, puszyste, na drugi dzień smakują całkiem dobrze, choć nie tak samo jak pierwszego dnia. Idealne ze śmietaną i posypane cukrem (ksylitolem). Usmażyłam je na rafinowanym oleju kokosowym, choć nie ukrywam, że smażone na nierafinowanym muszą mieć cudowny kokosowy aromat, który idealnie pasuje do brzoskwiń. Szczerze polecam.

Jak widzicie, w przepisie na te bezglutenowe placuszki z brzoskwiniami użyłam odżywki białkowej. Nie boję się jej używać w wypiekach, jak i takie wypieki dawać moim dzieciom. Uważam za to, że znakomicie uzupełniają posiłki, które są bogate w węglowodany, a jak wiecie ich w dzisiejszych czasach spożywamy zdecydowanie za dużo.

**Na około 16 sztuk potrzebujesz:**

- **4 brzoskwinie obrane ze skórki i pokrojone w kostkę,**
- **500 g bezglutenowej mieszanki do pieczenia,**
- **3-4 jajka,**
- **1/3 szklanki ksylitolu,**
- **1/3 szklanki płynnego oleju kokosowego,**

- **4 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **2 miarki bezsmakowej odżywki białkowej,**
- **maślanka (dolewaj stopniowo)**

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie razem. Maślankę dolewaj stopniowo, tak by wyszła dość gęsta i nie rozlewająca się masa do smażenia. Smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju (najlepiej kokosowego) z dwóch stron. Podawaj ze śmietaną i ksylitolem. Smacznego!

---

# Bezglutenowy i bez cukru czekoladowy tort ciasteczkowy

Dziś chcę się podzielić z Wami przepisem na mój pierwszy bezglutenowy tort. Wybrałam ten pomysł z racji takiej, że po pierwsze cukier jest szkodliwy, a po drugie biała mąka także, a po trzecie każdy  musi zjeść coś słodkiego od czasu do czasu. Czekoladowy bezglutenowy tort okazał się strzałem w dziesiątkę. W dwa dni został zjedzony cały. Właściwie to marzył mi się krem z ciasteczek oreo, ale wtedy nie będzie to tort bezcukrowy przecież. Wykorzystałam zatem bezcukrowe ciasteczka maślane, które udało mi się dostać na pobliskim ryneczku i aromat ciasteczkowy do ciast okazał się hitem. Dodatkowo słodycz ciastkową przelamałam bezcukrowym dżemem z czarnej porzeczki. Naprawdę dobry tort bezglutenowy. Nigdy nie sądziłam, że kiedyś to powiem, ale to był naprawdę dobry tort bezglutenowy, czekoladowy i bezcukrowy.

**Na biszkopt potrzebujesz:**

- **10 jajek,**
- **ksylitol,**

- **1 szklanka bezglutenowej mieszanki do ciast,**
- **1 szklanka bezglutenowej mieszanki do ciast (minus 2 łyżki, w to miejsce dodaj 2 łyżki kakao)**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej,**
- **8 łyżek oleju rzepakowego**

Z tego przepisu przygotujesz dwa biszkopty: jeden biały zwykły, a drugi czekoladowy. Wbij 5 jajek do misy robota kuchennego, dodaj ksylitol (ja daję około pół szklanki). Ubij jajka na puszystą pianę. stopniowo dodaj: 1 łyżkę mąki ziemniaczanej, 1 szklankę mieszanki bezglutenowej, 1 łyżkę proszku do pieczenia, 4 łyżki oleju. Przelej do formy (20 cm średnicy) i piecz w temperaturze 170 stopni przez 40-50 minut do suchego patyczka. Drugi biszkopt przygotuj z 5 jajek i ksylitolu, tak jak biały biszkopt. Stopniowo dodawaj: mieszankę bezglutenową (minus 2 łyżki mąki), 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, 2 łyżki kakao, 4 łyżki oleju. Piecz także przez 40-50 minut w temperaturze 170 stopni do suchego patyczka. Zostaw w piekarniku do wystygnięcia.

**Na krem ciasteczkowy potrzebujesz:**

- **1 l śmietany 36%,**
- **250 g serka mascarpone,**
- **500 g bezcukrowych ciastek maślanych,**
- **kilka kropelek aromatu ciasteczkowego**
- **oraz bezcukrowy dżem z czarnej porzeczki**

Ser mascarpone przełóż z pojemnika do miski robota kuchennego, wlej śmietanę i kilka kropelek aromatu. Ubijaj tak długo aż otrzymasz gęsty krem, ale nie za długo, by nie przebić śmietany. Ciasteczka przełóż do woreczka i rozgnieć na pył. Następnie delikatnie wmieszaj ciasteczka szpatułą do kremu.

Wystygnięte biszkopty przekrój wzdłuż na 4 blaty. Najpierw na tortownicy ułóż blat biały, nasącz go wodą z cytryną i ksylitolem. Przełóż bitą śmietaną i dżemem. Tak rób aż skończą

się blaty biszkoptowe. Tort udekoruj tak jak lubisz najbardziej.

**Na czekoladowy ganache potrzebujesz:**

- **2-3 tabliczki bezcukrowej czekolady,**
- **200 ml śmietany,**
- **50 g masła**

W rondelku zagotuj bitą śmietanę z masłem. Zdejmij z ognia i włóż połamaną na kawałki czekoladę. Mieszaj silikonową szpatułą aż do rozpuszczenia czekolady. Poczekaj aż ganache wystygnie i trochę zgęstnieje. Polej nim tort, tak jak na zdjęciu. Smacznego!

---

# Ciasto z rabarbarem: przepis na rabarbar

Rabarbar? Rabarbar to taka roślina, która kojarzy mi się z dzieciństwem. Rabarbar rósł na działce, zrywało się jego łodygi i posypywało cukrem. Rabarbar wykrzywiał nam buźki, ale jak żeśmy się pięknie śmiali. cieszyły nas takie małe rzeczy… A potem babcia kroiła go na małe kawałki i przyrządzała wyśmienite ciasto z rabarbarem. Oczywiście koniecznie z dużą ilością cukru pudru.

Teraz mam dla Was pomysł na przygotowanie rabarbaru do ciasta. Kwasować rabarbaru łagodzi cukier (ksylitol), aromatu dodaje wino i skórki z cytrusów.  Lekko cierpki aromat wina wytrawnego został przysłonięty słodkością i aromatem skórki pomarańczowej i cytrynowej.

Do przygotowania tego rabarbaru użyłam białego wytrawnego Muscata Preignes, za który serdecznie dziękuję Winotece na Rayskiego.

**Składniki:**

- **2 kg rabarbaru,**
- **300 – 400 g ksylitolu,**
- **1 butelka muscata Preignes, najlepiej z Winoteki,**
- **otarta skórka z pomarańczy i z cytryny**

Rabarbar umyj dokładnie, następnie obierz ze skórki i pokrój w paski. Do garnka wlej wino, dodaj cukier. Wszystko zagotuj, następnie zmniejsz ogień i poczekaj aż ksylitol zupełnie się rozpuści. Dodaj skórki z owoców. Wrzuć pokrojony rabarbar i gotuj przez kilka minut. Nie rozgotuj rabarbaru, najlepiej wyjmij go, kiedy będzie jeszcze lekko twardy.

Idealnie nadaje się do ciast. Możesz także przełożyć do słoików, zapasteryzować i zostawić na zimowe słodkie zachcianki.

# Rozgrzewająca zupa z soczewicy i ciecierzycy

Znakomite  źródło białka pochodzenia roślinnego. Uwielbiam tą zupę i zimą, i wczesną wiosną. Polecam szczególnie wtedy kiedy lato już czuć, a jeszcze go nie widać. O, tak jak dzisiaj na przykład: niby ciepło, ale jeszcze chłodno, za oknem mokro i nieprzyjemnie.

Na garnek zupy potrzebujesz:

- passata pomidorowa 1 litr,
- puszka ciecierzycy,
- puszka soczewicy,
- 3 marchewki,
- 4 łodygi selera naciowego,
- pomidorki z puszki,
- łyżeczka kminu rzymskiego, sól i pieprz wedle uznania

W garnku zagotuj na małym ogniu passatę. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki, w kosteczkę lub w paski. Wrzuć resztę

składników. Dopraw przyprawami. Gotuj na małym ogniu około 30-40 minut. Smacznego.

---

# Polędwica wołowa w aromatycznym czerwonym winie z cebulą, figami i daktylami

Bardzo lubię steki. Pod każdą postacią. Zawsze kojarzyć będą mi się z Ameryką, w której spędziłam kilka lat swojego życia. I jedno wiem na pewno: żaden stek polski nie będzie nigdy taki jak amerykański. Bo Ameryka ma do tego jeszcze swoją piękną legendę o kowbojach, parkach narodowych, Indianach, bizonach. Tam jest dusza, a do tej duszy i do tej historii idealnie komponuje się smak steków pieczonych dosłownie chwilkę na grillu.

Do zrobienia tej potrawy wykorzystałam delikatne w aromacie czerwone wino wytrawne Côtes du Rhône. Jest to wino o pięknym zapachu i nieciężkim smaku. Idelanie komponuje się z potrawami mięsnymi. Do starzenia się tego wina używa się beczek z dębu francuskiego, amerykańskiego i bułgarskiego. Ten smak i charakter uwydatnia także  tamtejszy słynny wiatr Mistral i specyficzny mikroklimat okolicy.

Stek podałam z aromatyczną cebulką z figami i daktylami oraz z blanszowanymi liśćmi brukselki skropionymi słodkim octem balsamicznym.

Wino Côtes du Rhône możecie kupić w Winotece na Rayskiego w Szczecinie.

Potrzebujesz:

- 2 polędwice wołowe,
- 1 cebula,
- 8 fig,

- 8 daktyli,
- 3-4 łyżeczki ksylitolu,
- odrobina masła klarowanego,
- 250 ml bulionu warzywnego,
- 250 ml wina Côtes du Rhône,
- 300 g brukselki,
- ocet balsamiczny i ksylitol

Przygotuj bulion warzywny: w 500 ml wody zagotuj i na małym ogniu trzymaj pietruszkę, marchewkę, seler i por z dwoma ziarenkami ziela angielskiego i listkami laurowymi. Dopraw solą i pieprzem.

Na patelni na maśle klarowanym zeszklij cebulkę pokrojoną w drobną kostkę.  Dodaj ksylitol, pokrojone w drobne paseczki figi i daktyle. Podsmaż na małym ogniu około 10 minut do połączenia smaków. Zalej winem i bulionem warzywnym. Trzymaj na małym gazie przez dwie godziny do odparowania wody. Na koniec sprawdź czy nie potrzeba soli i pieprzu.

Steki usmaż na maśle klarowanym na patelni grillowej. Stek o grubości 2 cm smaż 4 minuty z każdej strony. Dopraw solą dopiero na sam koniec, już po usmażeniu mięsa.

Brukselkę obierz z listków. Zagotuj wodę w garnku z odrobiną octu i ksylitolu. Wrzuć listki brukselki na 3 minutki. Wyjmij, odcedź i dokładnie osusz.

W małym garnuszku na wolnym ogniu przygotujesz teraz słodki ocet balsamiczny. Wlej odpowiednią ilość octu i dopraw ksylitolem wedle uznania. Trzymaj na wolnym gazie do zgęstnienia sosu i dokładnego połączenia składników. Ostygniętym sosem skrop liście brukselki.

Stek podawaj z winną cebulką, obok ułóż liście brukselki. Smacznego!

Les Vignes de Sainte Colombe
Terroirs du Soleil
CÔTES DU RHÔNE
APPELLATION CÔTES DU RHÔNE CONTRÔLÉE
MIS EN BOUTEILLE AU DOMAINE

# Karmelizowany fenkuł z kozim twarożkiem czyli sposób na dziwne warzywo

Fenkuł nie jest warzywem często spotykanym w naszej kuchni, a szkoda, bo daje on wiele smakowych możliwości. Ja też powoli przekonuję się do tego, że można to warzywo wykorzystywać w kuchni na różne sposoby. Nie wpadłabym na pomysł, żeby osłodzić lekko cierpkawy  i lekko nijaki smak fenkułu, ale to jednak był strzał w dziesiątkę. Pomysł podkradłam Yotam Ottolenghi'emu, zresztą polecam podkradać jego pomysły, bo są w swojej prostocie genialne.

**Na 2 porcje potrzebujesz:**

- **1 fenkuł,**
- **ksylitol,**
- **nasiona fenkułu,**

- **sól i pieprz,**
- **masło klarowane**

Fenkuł pokrój tak jak na zdjęciu, w paski i wzdłuż. Odkrój twarde zielone łodygi. Usmaż na rozgrzanej niewielkiej ilości masła klarowanego, z każdej strony po dwie minuty do zezłocenia. Smaż fenkuł na raty. Najpierw usmaż pierwszą porcję warzywa, uważając przy tym, by nie uszkodzić jego miłej dla oka „konstrukcji". Smaż tak, by warzywa na siebie nie nachodziły, dzięki temu fenkuł nie zniszczy się podczas smażenia.

Usmażone warzywo odłóż na talerz. Na patelnię, na której smażyłeś fenkuł, wsyp cukier, nasiona fenkułu i dużą ilość soli i pieprzu. Możesz dodać odrobinę masła jeszcze. Poczekaj aż syrop nabierze słodkiego aromatu. I do tak skarmelizowanego syropu wrzuć usmażony uprzednio cały fenkuł dosłownie na kilka minut.

Podawaj z kozim serkiem twarogowym doprawionym solą, pieprzem, czosnkiem i świeżym koperkiem.

---

# Jarmuż. Jak przemycić jego gorzki smak?

Jarmuż jest jednym z najzdrowszych warzyw. Muszę jednak stwierdzić, że bardzo ciężko jest mi się przyzwyczaić do jego gorzkiego smaku. Czipsy z jarmużu nie za bardzo mi pasują, jarmuż w sałatkach też nie jest moim faworytem. Za to jarmuż w moim shake'u bardzo mi pasuje. Nie dość, że dodaje pięknego zielonego koloru, to całkiem smacznie smakuje.

Shake z jarmużu podany w słoiczkach firmy Weck ma swój

niezapomniany urok, prawda?

**Na 2 słoiki 300 ml potrzebujesz:**

- **1 banan,**
- **1 jabłko,**
- **1 pęczek pietruszki,**
- **200 ml mleka roślinnego,**
- **ok. 200 g liści jarmużu**

**oraz urokliwe słoiczki, najlepiej z firmy WECK**

Wszystkie składniki umieść w maszynie do przyrządzania soków (u mnie ślimakowa tłoczarka) i gotowe. Podawaj od razu.

---

# Kotleciki rybne z kaszą

# jaglaną i pietruszką w pierzynce z płatków kukurydzianych

Bardzo delikatne i rozpływające się w ustach kotleciki rybne. Smak ryby jest lekko wyczuwalny. Kotleciki są lekkie i puszyste, a pierzynka z kukurydzianych płatków dodaje im rumianego koloru i chrupkości. Idealne dla dzieci, a jeśli dzieci nie lubią pietruszki, można połowę kotlecików zrobić bez pietruszki. Idealne na obiad lub do burgera rybnego. Świetnie pasuje do nich koperkowy sos jogurtowy i nasze rodzime buraczki.

Kotleciki rybne to idealny pomysł na szybki obiad. Przygotowuje je się szybko, są łatwe w przygotowaniu, smażą się równie szybko. Naprawdę ciężko tutaj coś zepsuć:)

Sony ILCE-7, f/5, 6s., ISO 200, ekspozycja +0,3.

**Składniki na 10 sztuk kotlecików:**

- **500 g białej ryby (u mnie świeży filet z dorsza),**
- **sól i pieprz do smaku,**
- **3 łyżki zmielonej na pył kaszy jaglanej,**
- **2 jajka,**
- **pęczek pietruszki posiekanej drobniutko,**
- **do panierki: zgniecione w woreczku bezcukrowe płatki kukurydziane**

**Składniki na sos koperkowy:**

- **jogurt grecki,**

- **sól i pieprz d smaku,**
- **pół zgniecionego i poszatkowanego ząbka czosnku,**
- **pęczek posiekanego koperku**

Filety ryby umieść w melakserze. Wbij jajka, wsyp zmieloną kaszę i posiekaną pietruszkę. Przypraw solą i pieprzem. Wszystko zmiel. Z powstałej masy uformuj w dłoniach kotleciki i obtocz w posypce z płatków kukurydzianych. Następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię (smażyłam w niewielkiej ilości oleju kokosowego) i smaż na wolnym ogniu do zezłocenia się panierki. Podawaj z sosem koperkowym. Smacznego!

---

# Witaminowa bomba – sałatka z pora, ciecierzycy i sera owczego

Ta sałatka to naprawdę witaminowa bomba. Zamknęłam tutaj wszystko co zdrowe i sycące zarazem. Jest ciecierzyca bogata w białko i węglowodany, jest jabłko, jest ser owczy bogaty w tłuszcze i sporo innych świetnie komponujących się warzyw. Do tego wszystkiego dodałam odrobinę ostrości w postaci harissy, ostrej pasty z papryczek chilli. Zjadłam ją na obiad z wielkim smakiem.

Zdjęcie: miseczka otulona białą ściereczką z miękkiego materiału, filiżanka z odrobiną owocowej herbatki, stara miseczka aluminiowa w kolorze ledwo błękitnym i stara drewniana łyżka z Odessy, pamiątka rodzinna. Odbiłam światło, by oświetlić przód miseczki. Pod miseczką ściereczka w niebieskie paski, świetnie kontrastuje z miseczką. ISO 500, F.5/6, 10 s. , +0,7.

**Na sporą miskę sałatki potrzebujesz:**

- **puszkę ciecierzycy,**
- **puszkę kukurydzy (bez dodatku cukru),**
- **4 białe łodygi pora,**
- **pęczek pietruszki,**
- **pęczek świeżej bazylii,**
- **100 g owczego sera pokrojonego w drobną kostkę,**
- **2-3 słodko-kwaśne jabłka (u mnie Ligol).**

**Na sos potrzebujesz:**

- **sól, pieprz**

- **1/4 łyżki harissy (pasta z czerwonej papryki chilli, czosnku, kolendry i kminku),**
- **4 łyżki jogurtu greckiego**
- **1 łyżka majonezu bez dodatku cukru**

Warzywa z puszki odsącz i wsyp do miski. Seler pokrój w talarki. Pietruszkę i bazylię drobno posiekaj. Jabłka pokrój w kosteczkę. Dodaj ser owczy. Składniki na sos możesz bezpośrednio dodać do warzyw. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!

---

# Barszcz wigilijny z pieczonych buraków

Jeszcze zdążysz zrobić przepyszny barszcz wigilijny. Upieczone buraki dodają barszczu słodkiego aromatu. Wcześniej gotowałam buraki, ale to nie było to samo, barszcz nie miał tego aromatu, który zyskuje dzięki upieczeniu buraków . Barszcz, mimo dodawania octu, przy gotowanych burakach nie miał takiego koloru ani słodkiego smaku. Barszcz na pieczonych burakach zachował piękny kolor i zyskał aromatyczny słodki smak. Barszcz prawdziwego aromatu nabierze jutro, choć i tak już dobrze smakuje, że ciężko się mu oprzeć. Najlepiej w dużym kubku.

Na dwóch krzesłach ułożyłam drewnianą podstawę, na której położyłam lustro. Dwie białe bulionówki ułożyłam wprost na lustrze. Dla kontrastu ułożyłam listki laurowe i koło miseczek położyłam srebrne łyżeczki. Dodatkowo odbijałam wpadające światło okienne, tak by oświetlić przód bulionówek. Najbardziej zależało mi, by uchwycić piękny buraczany kolor

barszczu. Ustawienia: F/5,6, 1/3s., skok +0,3.

**Na garnek barszczu potrzebujesz:**

- 6 buraków,
- włoszczyzna (2 marchewki, 1 por, 2 pietruszki),
- 2-3 łyżki octu,
- sól i pieprz do smaku,
- majeranek wedle uznania,
- ewentualnie 100 ml ekologicznego koncentratu barszczu

Buraki piecz w 190 stopniach przez godzinę. Nie obieraj ich ze skórki. Po upieczeniu niech przestygną. W międzyczasie

przygotuj bulion warzywny z włoszczyzny.

Buraki zmiel na drobne paski razem ze skórą. Dodaj do bulionu warzywnego. Gotuj na wolnym ogniu około godziny, nie doprowadzaj barszczu do wrzenia. Dopraw octem (lub sokiem z cytryny), dzięki temu barszcz nie straci pięknego koloru. Dopraw barszcz przyprawami. Jeśli czegoś Tobie brakuje, dodaj odrobinę dobrej jakości koncentratu. Przecedź barszcz przez sitko, by pozbyć się buraków i włoszczyzny. Smacznego!