Wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną

Zapraszam po przepis na wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną. Wydawało mi się niemożliwe to, żeby coś smakował podobnie, a nawet lepiej niż kotlety mielone! A patrzcie, udało się. Te wegańskie kotlety mielone zrobione są z kaszy gryczanej, kalafiora, a smak mięsny robią tutaj usmażone pieczarki z cebulką i pietruszką.

Jestem zachwycona tym nowo odkrytym przeze mnie smakiem. Wegańskie kotlety mielone są chrupiące, idealnie nadają się do podgrzania w piekarniku na dzień kolejny. Stąd można ich przygotować więcej. W tych wegańskich kotletach mielonych z kaszą gryczaną, których sporą bazę stanowi kalafior, nie czuć kalafiora. Smaki komponują się wręcz genialnie.

Taki nowy, domowy smak, nie żeby mi brakowało smaku mięsa, ale czasami tęsknię za niedzielnymi obiadami z rodzinnego domu. Te wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną idealnie pomagają przywrócić wspomnienia.

Manufaktura

Manufaktura
ciasteł

Manufaktura
castek

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 12

Cooking Time: 1 godzina

Ingredients

- *Na kotlety potrzebujesz:
- pół cebuli
- 1/4 kalafiora startego na tarce na grubych oczkach
- 2 posiekane na drobno ząbki czosnku
- 1,5 szklanki rozgotowanej niepalonej kaszy gryczanej
- pół szklanki uprażonych pestek dyni
- sól i pieprz
- ewentualnie 2 łyżki sosu sojowego
- 1/4 szklanki mąki pszennej lub ziemniaczanej
- *Na mięsny farsz potrzebujesz:
- pół cebuli
- 200 g pieczarek
- pęczek pietruszki
- olej do smażenia

Instructions

1

Przygotowanie kotletów: cebulkę posiekaj bardzo drobno. Wymieszaj z kalafiorem, kaszą gryczaną i resztą składników. Sprawdź czy smakowo Tobie pasuje. Ręką ugniataj masę, by czuć, że jest plastyczna i się lepi.

2

Przygotowanie farszu mięsnego: cebulkę usmaż. Pieczarki posiekaj i usmaż. Dodaj posiekany pęczek pietruszki. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw do ostygnięcia

3

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Na papierze do pieczenia

wyłóż uformowany kotlet z kaszy gryczanej. Zrób w nim wgłębienie i dodaj trochę farszu, który przykryj odrobiną warstwy z kaszy i kalafiora. Uformuj okrągłe kotlety. Smaż w piekarniku przez 20-25 minut aż będzie można je obrócić szpatułką. Przewróć i piecz kolejne 5-10 minut. Podawaj z ulubioną sałatką.

Gryczane naleśniki, wersja paleo

Dziś mam do zaoferowania bezglutenowe naleśniki w wersji paleo. Do ich wykorzystania użyłam 3 ziaren, które zmieliłam w młynku do kawy: ziarna niepalonej kaszy gryczanej, kaszy jaglanej i tapioki. Naleśniki wyszły bardzo dobre, łatwo rozprowadzały się po rozgrzanej patelni i łatwo z niej zdejmowały. Miałam lekką obawę czy nie wyjdą zbyt gorzkie, ale nic z tych rzeczy. Idealne z domowymi śliwkowymi powidłami.

Kasza gryczana niepalona

Zawsze wybieram ziarno niepalone. Prażenie ziarna gryki obniża zawartość białka w kaszy i zmniejsza jej właściwości antyoksydacyjne. Osobiście ani ja, ani moje dzieci nie wyczuwamy różnicy w smaku kaszy. Kasza niepalona ma jaśniejszy kolor.

Kasza gryczana nie jest zbożem

To fakt. Ziarenka kaszy gryczanej to owoce niewysokiej rośliny kwitnącej na biało lub różowo. Dużo gryki rośnie w rejonach Lubelszczyzny, kwitnie latem.

Zalety kaszy gryczanej

Ziarna gryki nie zakwaszają naszego organizmu, nie zawierają

glutenu, a do tego są bardzo bogate w błonnik, w witaminy z grupy B, P, PP oraz w sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, żelazo, jod).

Na około 10 dużych naleśników potrzebujesz:

- 3 porcje kaszy gryczanej niepalonej,

- 2 porcje kaszy jaglanej,
- 1 porcja tapioki,
- 3 jajka,
- około 1 litra wody gazowanej,
- odrobina ksylitolu,
- 1/4 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

W młynku do kawy umieść 1 porcję kaszy gryczanej. Za porcję rozumiem uzupełnienie klasycznego młynka do kawy ziarnem i zmielenie go. Postępuj tak z każdym ziarnem po kolei. Zmielone ziarna umieść w misie robota kuchennego, dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni z dwóch stron do zezłocenia się naleśników. Podawaj z domowymi powidłami śliwkowymi. Smacznego!

Na powidła śliwkowe potrzebujesz:

- śliwki

Śliwki odpestkuj. Powidła najlepiej przygotować dwa dni wcześniej. Włóż do głębokiej patelni, dodaj odrobinę wody. Najpierw nastaw kuchenkę na najwyższą moc, doprowadź do zagotowania, a potem smaż na malutkim ogniu przez 2 godziny. Czynność powtórz dwukrotnie, aż śliwki odparują sok, zmiękną i powstaną powidła. Smacznego!

Sałatka z kaszą i młodym bobem

Dziś zapraszam po przepis na sałatkę z młodym bobem i kaszą, i ogórkiem małosolnym. Sałatka wprost idealna na kolację, a przede wszystkim bogata w wartości odżywcze. Długo wahałam się czy przypadkiem takie połączenie składników nie okaże się

tylko dziwnym wymysłem, ale sałatka wyszła wyjątkowo smaczna. Wszystkie składniki: bób, czosnek, ogórki małosolne i kasza, świetnie się komponowały razem.

Młody bób, kasza, czosnek idealnie pasują do lampki czerwonego wytrawnego wina. A to wszystko w połączeniu z domowej roboty sosem winegret. No i małosolne ogórki przygotowane przeze mnie. Ta sałatka wspaniale wkomponowała się w rodzinne urodzinowe biesiadowanie na tarasie. Myślę także, że przy takim połączeniu można pokombinować z różnymi rodzajami kasz. Ja wybrałam kaszę pęczak, jednak kasza gryczana według mnie też świetnie pasuje.

Sos winegret zawsze przygotowuję sama i nigdy nie podaję proporcji. Jeśli po wymieszaniu składników coś mi nie pasuje, po prostu dodaję brakujące „coś”. Dzięki temu sos jest właśnie taki jak lubię: z wyczuwalną słodkością, ale i kwaskowatością. Jeśli jednak potrzebujesz proporcji, to znajdziesz je tutaj.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki, których potrzebujesz, żeby przyrządzić sałatkę z bobem, ogórkiem małosolnym i kaszą:

- **około 200 g kaszy pęczak,**
- **500 g bobu,**
- **2 ząbki czosnku,**
- **pęczek koperku,**
- **pęczek pietruszki,**
- **4 ogórki małosolne,**
- **sól i pieprz do smaku**

Na sos winegret potrzebujesz:

- **musztarda,**
- **ocet balsamiczny,**
- **oliwa z oliwek,**
- **ksylitol**

Kaszę ugotuj, odcedź i wystudź. Bób ugotuj, wystudź i obierz. Czosnek, pietruszkę i koperek posiekaj, a ogórki pokrój w kostkę. Wrzuć do miski.

Składniki na sos przygotuj według Twoich proporcji. Dzięki temu zyskasz ulubiony przez siebie smak. Smacznego!

Słodka papryka faszerowana kaszą gryczaną

A czemu nie połączyć papryki z kaszą gryczaną???

Składniki:

- **5 czerwonych wydrążonych papryk,**
- **2 woreczki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko,**
- **2 marchewki starte na tarce,**
- **1 cebula,**
- **3 ząbki czosnku pokrojonego w cieniuteńkie paseczki,**
- **pietruszka,**
- **świeża kolendra,**
- **pasta pomidorowa (u mnie eko),**
- **sól i pieprz do smaku**

Przygtowanie

1. Na patelni zeszklić cebulę. Na koniec dodać czosnek. Po chwili wrzucić marchew i dusić do jej miękkości. Na sam koniec wrzucić świeże zioła. Wymieszać i zdjąć z patelni.
2. Do miski wrzucić kaszę gryczaną i warzywa z patelni. Wymieszać dokładnie.
3. Dużą łyżką wkładać farsz do papryki. Papryki układać w pionie w wysokim garnku.
4. Zalać sosem pomidorowym. Doprawić do smaku.
5. Dusić pod przykryciem do miękkości papryki nawet 1 godzinę.
6. Smacznego!