

MOJCA KOMAN



preprosto

BREZ GLUTENA

Kmečki glas

POVABILO 7

PREPROSTO BREZ GLUTENA 9

Ker ... 9

Kje je gluten, ali bolniki s celiakijo ne smejo na pivo? 11

Večjo pozornost je treba nameniti sami pripravi hrane 12

Kruh 14

Po nakupih z listkom 17

JUHE, ENOLONČNICE, ZAKUHE 18

Gobova kremna juha 20

Korenčkova juhica s pancetnimi kruhki 23

Zdrobova zeljna juha 24

Zelenjavna gosta juha z lečo/proseno kašo 26

Kruhove kocke z zelišči 29

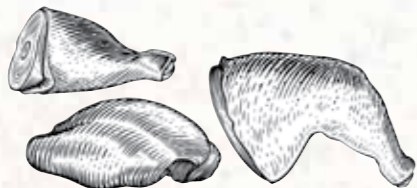
Mineštrica z rdečim zeljem in lečo 30

Obara s puranjimi kračami in sladkim krompirjem 33

Mineštra s krompirjem in testeninami 34

Enolončnica z ovseno* kašo 36

Krompirjeva juha z ajdovo kašo 39



GLAVNE JEDI 40

Mesno – riževe kroglice v paradižnikovi omaki 42

Nadevani lignji 44

Nadevane kumare z rdečo lečo 46

Polenta pica 49

Mesna štruca v pancetnem plaščku 50

Nadevan piščančji file iz pečice 52

Fižol iz pečice 55

Rižota z gobicami 56

Ribje kroglice in polpeti 58

Ajdovi široki rezanci 60

Ajdova pita s porom 62



PRILOGE, SOLATE 64

Riževa solata 67

Korenčkova solata s semeni 68

Špargljeva solata s čemažem in kruhki 70

Zelenjavne palčke s pomako 72

Solata s peso in ajdovo kašo 75

Sočna zeljna solata 76

Solata iz črnega riža in črne leče 78

Solata s kvinojo 81

Zdrobove rezine s skuto 82

Ajdovi/ ovseni* špecli 84

Gratiniran nadevan krompir 87

Ocvrtki iz bele polente 88

Ajdovi štruklji s skuto 91

Ajdovi krapi s skuto in proseno kašo 92

Fižolove polpete z žitnimi kosmiči 94

Male krhke pite z gobicami 96

Koruzni/ajdovi žganci 98

Skutni ali krompirjevi njoki 101

Proteinski kruhek iz ajdovih kosmičev 102

Narastek iz žitnih kaš z zelenjavo 104

Domača jetrna pašteta 107

SLADICE 108

Jagodna krema z belo čokolado 110

Sladica iz kozarca 112

Granola tri vrste 115

Kremšnita v kozarcu 116

Rožičeve kroglice s suhimi slivami in semeni 118

Kavno-rumove kroglice s piškoti 121

Pečena nadevana jabolka 122

Jogurtova strjenka s cimetom 124

Jabolčna pita iz skutnega testa 126

Kostanjevo-lešnikovi kolački 129

Ajdova rulada 130

Mandljevi piškotki 132

Arašidovi piškoti 134

Polentini piškotki z limono 136



Krhki piškoti 138

Sezamove medene rezine 140

Ajdove rezine z brusnicami 143

Ajdov kolač z marmelado 144

Zdrobov kolač z jabolki in orehi 146

VPRAŠANJA IN ODGOVORI 149



O tem in onem na kratko in zanesljivo 149

Kaj je žitno zrno, kaša, zdrob? 149

Žita – naredimo si seznam 152

Žita brez glutena – jih poznate? 152

Brez glutena na izletu in v službi – zaupajte le sebi 156

Ščep koristnih nasvetov za povrh 156

Kako zanesljiv je certifikat? 157

MINEŠTRA S KROMPIRJEM IN TESTENINAMI

Ta pravi italijanski mineštrone je odličen tudi z drugo zelenjavo. V sezoni lahko na primer dodamo koromač ali bučke. Nastane res izvrstna mineštrica.

Za 6 oseb

~

PRIPRAVA: 10 minut

ČAS KUHE: 30 minut

~

** Uporabimo brezglutenske testenine.

~

100 g slanine

50 g pancete

1 večji korenček

1 večji por

3 do 4 večji krompirji

4 žlice oljčnega olja

1 mala pločevinka fižola (200 g)

timijan, rožmarin, sol, poper

1,75 litra jušne osnove ali vode

½ pločevinke

paradižnika (200 g)

ali 3 žlice mezge

150 g drobnih jušnih testenin**

(metuljčki, njoki, mali polžki

ipd.)

100 g parmezana

peteršilj

1 žlica oljčnega olja

1. Slanino in panceto narežemo na kockice, por pa na kolobarje, nato vse skupaj stresemo v lonec. Korenček in krompir očistimo, olupimo in narežemo na približno enako velike kocke.
2. V lonec k slanini prilijemo olje, pristavimo na ogenj in začnemo pražiti. Po približno 3 minutah dodamo korenček in krompir ter pražimo še okoli 2 minuti.
3. Nato prilijemo jušno osnovo ali vodo, solimo in popramo ter počakamo, da zavre. Lonec delno pokrijemo. Medtem drobno sesekljamo rožmarin, z vejic osmukamo timijan in z njima začini juho. Ko juha zavre, zmanjšamo ogenj in jo napol pokrito kuhamo približno 20 minut, da se zelenjava zmehča.
4. Nato dodamo paradižnik in fižol, znova zavremo ter v juho zakuhamo testenine. Kuhamo le toliko časa, da ostanejo še nekoliko čvrste na ugriz. Navadno zadostuje približno 5 minut.
5. Medtem naribamo parmezan in sesekljamo peteršilj.
6. Ko so testenine kuhane, juho odstavimo, vmešamo parmezan, začini z oljčnim oljem, potresemo s peteršiljem in takoj ponudimo.

~ NASVET:

če juhi dodamo testenine, po ohlajanju in ponovnem segrevanju žal ni več tako privlačna.



RIBJE KROGLICE IN POLPETI

Ribji fileji so odlična osnova za številne okusne jedi. Mimogrede, ne le fileje osliča, tudi fileje lososa, ostriža, orade, postrvi in drugih rib lahko na podoben način uporabimo za pripravo kroglic in jih postrežemo v omaki. Tako dobimo vsakokrat nekoliko drugačno jed.

Za 4 osebe

~

PRIPRAVA: 20 minut

ČAS PEKE:

25 do 30 minut

~

** Uporabimo brezglutenski

kruh ali drobtine.

~

skodelica meri 250 ml

~

~ za 16 kroglic

400 g fileja osliča
75 g krušnih drobtin
ali 100 g sredice
starega kruha**

2 manjši jajci
2 žlici naribanega
parmezana
lupinica ½ bio limone
sol, poper, po želji
peteršilj

~ za 10 polpetov:

400 g fileja osliča
1 skodelica
krompirjevega pireja
ali kuhanega riža
sol, poper
3 stroki česna
1 jajce
zelišča
(koper, peteršilj,
drobnjak ...)

1 do 2 žlici riževe
moke in še malo za
oblogo
olje za peko

~ za omako:

1 pločevinka
paradižnika (400 g)
malo oljčnega olja
za peko
4 stroki česna,
bazilika

~ za ribje kroglice:

1. Ribje fileje drobno narežemo in jih stresemo v skledo. Dodamo drobtine ali nadroblyeno krušno sredico, jajci, sol, poper, sesekljan peteršilj, parmezan in naribano limonovo lupinico.
2. Zmes dobro premešamo in pustimo počivati približno 15 minut, da se drobtine napojijo in se masa lepo poveže.
3. Iz pripravljene zmesi oblikujemo 16 kroglic. Položimo jih na pekač in pri 180 stopinjah pečemo približno 10 minut.
4. Medtem pripravimo omako. Na malo olja popražimo sesekljan česen, dodamo paradižnik, prilijemo malo vode, začinimo in kuhamo približno 15 minut. Nato pečene kroglice stresemo v omako in kuhamo še 5 do 10 minut.

~ za polpete:

1. Ribje fileje drobno narežemo in jih stresemo v skledo. Dodamo krompirjev pire, jajce, zelišča, česen in moko, nato zmes pustimo počivati približno 10 minut, da se lepo poveže.
2. Iz pripravljene mase oblikujemo kroglice, jih nekoliko sploščimo in povaljamo v moki.
3. Na malo olja jih v ponvi previdno pečemo približno 2 minuti. Ko na eni strani lepo porjavijo, jih obrnemo in spečemo še na drugi strani.



AJDOVI KRAPI S SKUTO IN PROSENO KAŠO

Ajdovi krapji so slovenska posebnost, za katero si res želim, da ne bi šla v pozabo. Priprava zahteva nekoliko več dela, zato se oblikovanja krapov pri nas pogosto loti več družinskih članov hkrati. Ponudimo jih lahko kot glavno jed ali kot prilogo, zelo dobro pa se tudi zamrznejo.

Kot glavna jed za 8 oseb

~

PRIPRAVA: 40 minut

ČAS KUHE: 30 minut

~

~ za okoli 60 krapov:

400 g ajdove moke

1 žlička soli

600 ml kropa

riževa moka za delovno površino

~ za nadev:

200 g skute

1 manjše jajce

100 g oluščene prosene kaše

1 žlička soli

zabelimo z ocvirki

1. Proseno kašo oplaknemo na cedilu in jo kuhamo približno 15 minut, da se zmešča. Kuhano odcedimo, prelijemo s hladno vodo in ohladimo, nato jo primešamo skuti in jajcu, da dobimo nadev.
2. Za testo zavremo vodo in z njo prelijemo posoljeno ajdovo moko v skledi. Mešamo, da se zmes sprime v kepo. Kepo zvrnemo na delovno površino, jo še toplo, vendar ne več vročo, oblikujemo v hlebček in pokrijemo, da se nekoliko ohladi, vendar se ne izsuši.
3. Testo nežno razvaljamo približno za pol svinčnika debelo. Izrežemo kroge in na sredo vsakega položimo žličko nadeva. Testo prepognemo čez nadev in ga s prsti nežno stisnemo ob robu, da se lepo sprime. Nato krape še enkrat izrežemo s kozarcem, da dobimo lep in enakomeren rob. Preostanke testa znova zgnetemo, razvaljamo in nadevamo.
4. Krape polagamo v vrelo slano vodo in jih nad srednje močnim ognjem kuhamo približno 5 minut. Voda naj le rahlo vre.
5. Ko so kuhani, jih s penovko poberemo iz vode in preložimo na krožnik, medtem pa skuhamo še preostale.
6. Navadno jih zabelimo z raztopljeno mastjo z ocvirki ali z maslenimi drobtinami, nekateri pa jih imajo radi tudi s kisló smetano.

~ IZ PRVE ROKE:

ste vedeli, da je prosená kaša dober vir vlaknin in vsebuje tudi nekaj beljakovin? V uravnoteženem obroku ajdove krape lepo dopolnimo s pisano solato, v kateri so lahko tudi fižol, jajce ali sir.

Spomladi pa se v njej lahko znajdejo tudi prvi listi regrata.



KREMŠNITA V KOZARCU

Gre za klasično jajčno kremo, ki je preprosto slastna. Recept sem nekoliko prilagodila, da je zdaj tak, kot mora biti, hkrati pa ga tudi poenostavila. Kremo postrežemo kar v kozarcu, da se lahko posladkamo že isti dan.

Za 8 oseb

~

PRIPRAVA: 40 minut

~

** Uporabimo brezglutensko listnato testo.

~

250 g listnatega testa**

~ za kremo

3 jajca

150 g sladkorja

1 žlica vaniljevega sladkorja

1 žlica ruma

1 do 2 žlici soka limone

650 ml mleka

60 g škroba

in še 200 ml sladke smetane in še sadje kot dodatek (jagodičje, sadje iz kompota ...)

1. Listnato testo razvaljamo v pravokotnik in ga položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pekač postavimo v segreto pečico in testo pri 220 stopinjah pečemo 10 do 15 minut. Pečeno testo ohladimo na mrežici.
2. Mleko v kozici počasi segrevamo.
3. V skledo damo rumenjake, polovico sladkorja (75 g) in vaniljo ter vse skupaj z mešalnikom spenimo. Nato prilijemo rum, limonov sok, vmešamo škrob in postopoma dodajamo eno ali dve zajemalki toplega mleka. Mešamo oziroma stepamo naprej, nato pa rumenjarkovo zmes vlijemo v kozico z mlekom.
4. Krepko mešamo in nad šibkim ognjem kuhamo, da se škrob skuha in krema zgosti. Pazimo, da se ne prismoči. Ko po nekaj minutah dobimo gosto in vročo kremo, jo odstavimo in preložimo v večjo posodo, da se nekoliko ohladi.
5. V drugi posodi začnemo stepati beljake v čvrst sneg. Dodamo še preostali sladkor (75 g) in stepamo naprej, da dobimo res čvrst sneg.
6. Približno tretjino beljakovega snega z metlico vmešamo v kremo, nato pa postopoma dodamo še preostanek, da dobimo rahlo in puhasto vaniljevo kremo.
7. Pripravimo kozarce. Na dno vsakega nadrobimo nekaj pečene-ga testa, nato dodamo kremo. Kozarce postavimo na hladno za približno pol ure.
8. Po želji nato dodamo plast sadja in na vrh nabrizgamo stepeno sladko smetano. Na koncu lahko potresemo še nekaj zdrobljenega pečene-ga testa.



~ IZ PRVE ROKE:

klasične kremšnite je namreč treba pripraviti dan vnaprej, da se okusi lepo povežejo in se »piškotna streha in podlaga« dovolj zmečata, da je sladico sploh mogoče narezati na lepe kose. Ti naj bi bili, pravijo, da je natančnost ključna, veliki približno 7 × 7 cm. Če se boste lotili takšnih, svetujem, da količino sestavin podvojite.