

Warsztaty pierogowe 9 listopada 2013

Chleb bezglutenowy razowy gryczano – amarantusowy

1 bochenek

Składniki:

- 5 łyżek mielonego siemienia lnianego
- 500 g mąki gryczanej (można zemleć kaszę gryczaną nieprażoną)
- 1 szklanka (ok. 130 g) mąki amarantusowej (surowej, nieprażonej)
- 1 opakowanie suszonych drożdży instant lub 25 g drożdży świeżych
- 1 płaska łyżka karobu
- 1,5 - 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru (niekoniecznie)
- 2 – 3 łyżki (30 g) oleju
- w sumie 700 g - 750 g wody (może być pół na pół z mlekiem)
- 70 g nasion słonecznika lub dyni

Wykonanie:

W osobnym naczyniu mielony len zalać połową szklanki wrzącej wody (zostawić, aż napęcznieje i ostygnie).

Jeśli używamy drożdży świeżych, zrobić rozczyn: rozkruszyć drożdże, dodać łyżeczkę cukru, 1 łyżkę mąki gryczanej i ok. ½ szklanki letniej wody; wymieszać; poczekać kilka minut, aż na powierzchni pojawią się pęcherzyki.

Wymieszać w misce obie mąki, sól, karob, (dodać teraz drożdże instant – jeżeli ich używamy). Dodać zaczyn i 2 szklanki ciepłej wody (nie gorącej). Wyrobić krótko. Dodać olej, rozpulchnione siemię lniane. Wyrobić krótko mikserem (3 minuty). Jeśli trzeba, dodać trochę letniej wody – ciasto powinno mieć konsystencję gęstego budyniu.

Ciasto przełożyć do foremki 32x9cm wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawić w ciepłe miejsce do podwojenia objętości. Wierzch można po wyrośnięciu posmarować olejem lub roztrzepanym jajkiem. Wstawić do piekarnika miseczkę z wodą. Piec ok. 60 minut w

temperaturze 180°C. Pozostawić na kilka minut w wyłączonym, uchylonym piekarniku, a następnie ostudzić na kratce. Kroić po całkowitym ostudzeniu.

Warianty:

Połowę mąki amarantusowej można zastąpić mąką z żołądźmi (w ofercie firmy Dary Natury).

Uwagi:

- Jako że są to warsztaty dla zaawansowanych, ilość podanej wody nie jest ściśle określona. Jak wszystkim wiadomo, zależy ona od jakości mąki i stopnia jej zmielenia. Jeśli użyjemy kupnej mąki gryczanej (która z reguły jest drobno zmielona), potrzebna będzie mniejsza ilość wody niż jeśli samodzielnie zmielimy ziarno (mąka będzie grubiej zmielona). Ciasto ma mieć konsystencję budyniu.
- Chleb wygląda jak klasyczny pumpernikiel, da się kroić w cienkie kromeczki – nadaje się np. na kanapeczki na imprezę.
- Przepis pochodzi z książki „Amarantus – smacznie i zdrowo. Bezglutenowe przepisy kulinarne” autorstwa Grażyny Konińskiej i Waldemara Sadowskiego, wydanej przez firmę Ekoprodukt.

Pierogi

Pierogi sposób I

Składniki:

- 500 g mieszanki mącznej Kucharz (mieszanka na pierogi i naleśniki)
- 265 ml letniej wody
- 1 jajko
- szczypta soli

Z wymienionych składników zagnieść miękkie i elastyczne ciasto na pierogi. Rozwałkować cienko, lekko podsypując mąką (nie sypać za dużo, bo nie będą chciały się zlepiać), wycinać szklanką kółka, nadziewać przygotowanym nadzieniem. Gotować 3 minuty od wypłynięcia.

Pierogi sposób II

Składniki:

- 500 g mieszanki mącznej Kucharz (mieszanka na pierogi i naleśniki)
- około 300-350 ml gorącej wody
- 4-5 łyżek oleju
- szczypta soli

Zalać gorącą wodą mąkę z solą. Zarobić łyżką. Odstawić aż lekko przestygnie (aby dało się formować). Dodać olej i zagnieść ciasto na pierogi. Jeśli ciasto jest zbyt twarde, dodać jeszcze trochę gorącej wody i ponownie wyrobić, aż woda się wchłonie. Odrywać z ciasta kęsy, rozwałkować cienko, lekko podsypując mąką (nie sypać za dużo, bo nie będą chciały się zlepiać), wycinać szklanką kółka, nadziewać przygotowanym nadzieniem. Gotować 1 minutę od wypłynięcia. Resztę ciasta trzymać przykryte ściereczką, aby nie wysychało.

Uwagi:

Ilość użytej wody zależy od:

- pogody (skrobia jest higroskopijna i łatwo pochłania wilgoć z powietrza),
- rodzaju użytej mąki (mąka innego producenta może wymagać innej ilości wody).

Przygotowanie pierogów – dodatkowe uwagi:

Idealne ciasto

Ciasto na pierogi najlepiej robić z mieszanek makaronowo-pierogowych – producent zadbał, aby wychodziło jak najlepsze. Ale oczywiście pierogi da się zrobić z miksuniwersalnego lub chlebowego. Nie można zapomnieć o szczypcie soli. Jajka nie są niezbędne. Ciasto z dodatkiem jajek jest trochę twardsze. Są dwie metody:

- Pierwsza metoda - zalewanie mąki wrzątkiem. Najpierw składniki miesza się łyżką, a następnie po lekkim przestudzeniu dokładnie wyrabia rękoma.
- Drugi sposób – zarabianie ciasta jajkiem i letnią wodą (nie za gorącą, bo jajko się zetnie)

Kolor i smak

- Do każdego ciasta pierogowego można dodać składniki, które zmienią jego barwę oraz nadadzą mu wykwintny smak.
- Zielony kolor ciasta – dodać 2 łyżki (na 3 szklanki mąki) ugotowanego, rozdrobnionego szpinaku, kolor pomarańczowy - trochę koncentratu pomidorowego. Żółty kolor – szczypta kurkumy lub curry.

Odpoczynek

- Ciasto przykrywa się ściereczką i odstawia na ok. 5 minut, dzięki temu mąka spęcznieje. Nie czekamy z robieniem za długo, najlepiej jest formować jeszcze ciepłe ciasto. Odrywać kęsy i wałkować. Resztę ciasta trzymać przykryte miską lub ściereczką, żeby nie wysychało i nie stygło.

Olej

- Dodanie do ciasta oleju sprawia, że ciasto staje się gładkie i miękkie, a gdy doda się odrobinę do wody, w której gotują się pierogi, zapobiegnie ich sklejanu.

Łatwy sposób zlepienia ciasta

- Ciasto trzeba cienko rozwałkować, szklanką wyciąć krążki. Łyżką nałożyć na nie porcje farszu, złożyć na pół i położyć na stolnicy. Widelec prószy się mąką i końcami ząbków dociska się brzegi wokół nadzienia. Należy pamiętać, aby nie podziurawić ciasta, bo farsz wypadnie podczas gotowania.

O tym warto wiedzieć - jeśli brzegi ciasta na pierogi nie chcą się zlepić, można je delikatnie posmarować białkiem. Ugotowane pierożki wykłada się na talerz lekko posmarowany olejem - nie skleją się po wystudzeniu. Należy je układać w pewnej odległości od siebie (aby się nie dotykały). Gdy się obsuszą, należy przewrócić je na drugą stronę.

Brioszka z serem

Ciasto:

- 370 g gotowej mieszanki mąki bezglutenowej
- 50 g drobnego cukru
- 50 g świeżych drożdży lub 1 opakowanie suszonych drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka soli
- 100 ml ciepłego mleka
- 3 jajka
- 150 g miękkiego masła

Nadzienie serowe:

- 300 g sera twarogowego tłustego
- 3 łyżki miękkiego masła
- 5 łyżek cukru
- 1 duże jajko
- cukier waniliowy z prawdziwą wanilią
- wiśnie z konfitury (około 30 sztuk) - dowolnie

Dodatki:

- roztrzepane jajko do posmarowania ciasta

Wykonanie:

Tortownicę o średnicy 26 cm wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia.

Z drożdży zrobić roczyn - wymieszać ciepłe mleko, pokruszone drożdże, 1 łyżeczkę cukru i 1 łyżkę mąki, odstawić do wyrośnięcia na 10 minut przykryte ściereczką. W tym czasie zrobić nadzienie: wymieszać widelcem ser, miękkie masło, cukier, cukier waniliowy i jajko.

Do miski przesiać mąkę, dodać cukier i sól, roczyn drożdży (lub drożdże instant plus letnie mleko) i jajka. Wymieszać składniki drewnianą łyżką lub mieszadłem miksera. Wyrabiać 5 minut za pomocą mieszadła miksera. Następnie dodawać miękkie masło, cały czas miksując (5 minut). Na koniec otrzymamy gładkie, elastyczne, raczej luźne ciasto. Ciasto wyłożyć na mocno oprószoną mąką stolnicę. Rozciągnąć na placek około 3-4 cm. Posmarować nadzieniem twarogowym (powinno być w temperaturze pokojowej), rozłożyć wiśnie z konfitury. Pomagając sobie silikonową szpatułką, wzdłuż krótszego boku zwinąć ciasto w rulon. Pokroić na kawałki (ok. 5 cm), układać równomiernie w tortownicy przecięciem do góry (nie przejmować się tym, że ciasto nie wypełnia całej przestrzeni – wypełni ją gdy urośnie). Odstawić do podrośnięcia. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, posmarować roztrzepanym jajkiem i wstawić do gorącego piekarnika wraz z miseczką z wodą.

Piec przez około 30 minut. Pod koniec pieczenia, gdyby wierzch był już odpowiednio zrumieniony, uchylić piekarnik i szybko położyć na cieście kawałek papieru do pieczenia lub folii aluminiowej. Sprawdzić patyczkiem czy upieczone. Po upieczeniu od razu wyjąć bułkę z piekarnika. Po 15 minutach zdjąć obręcz z formy i studzić jeszcze przez kilkanaście minut. Kroić lub odłamywać kawałki bułki, najlepiej jak będzie jeszcze ciepła.

Komentarz:

Ser twarogowy do nadzienia musi być zwarty, nie może wyciekać z niego serwatka, bo zrobi się zakalec. Dobry jest np. ser garwoliński, ser Piątnicy itp.

Warianty:

1. Brioszka dla uczulonych na nabiał i jajka kurze – jajka kurze zastępujemy 15 jajeczkami przepiórczymi; mleko krowie - mlekiem roślinnym; masło – margaryną bezmleczną; do środka zamiast sera - dozwolony dżem lub marmolada.
2. Brioszka II - Wyrobione ciasto podzielić na 12 równych części. Formować placki, w środek wkładać po 1 łyżce nadzienia serowego lub dżemu pomarańczowego, zlepiać brzegi i formować kulę. Kule układać w formie równomiernie złączeniem do dołu (nie przejmować się, że ciasto nie wypełnia całej przestrzeni – wypełni ją gdy urośnie). Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte i posmarowane jajkiem ciasto można posypać kruszonką lub makiem. Dalej postępować jak wyżej.

Makaron shirataki

Przypomina z wyglądu makarony ryżowy i sojowy, ale ma inną, żelową konsystencję. Produkuje się go z korzenia rośliny o nazwie Konjac, która jest uprawiana w Chinach i Japonii. Głównym składnikiem Konjaku jest glukomannan (błonnik roślinny). Powiększa on bardzo znacznie swoją objętość i wypełnia żołądek dając uczucie sytości. Doskonale reguluje poziom cukru we krwi, pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu. Dodatkowo makaron nie zawiera tłuszczu, cukru, glutenu, jajek, mleka, dlatego jest doskonałą alternatywą dla osób, które zmagają się z alergiami pokarmowymi. Makaron shirataki sam nie posiada smaku, natomiast doskonale absorbuje aromaty (przypraw z sosu, zupy itp.).

Orientalna sałatka z kurczaka z makaronem shirataki

Składniki:

- 400 g makaronu shirataki wstążki (2 opakowania)
- 3 piersi z kurczaka (ok. 150 g każda)
- 2 plasterki cytryny
- 1 łyżka wina ryżowego albo wytrawnego sherry
- 150 g marchewki, pokrojonej w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w cienkie paski
- 200 g ogórka, pokrojonego w cienkie paseczki

Sos do sałatki:

- 1 łyżeczka drobnego cukru
- 1 łyżka octu ryżowego, jabłkowego lub białego octu winnego
- 3 łyżki bezglutenowego sosu sojowego Tamari
- 1 mała czerwona papryczka chili, drobno posiekana
- 1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony

Wykonanie:

Piersi kurczaka ułożyć w płytkim garnku i zalać wodą tak, żeby pokryła mięso. Dodać plasterki cytryny, wino ryżowe lub sherry. Podgrzewać, aż zaczną się lekko gotować. Zmniejszyć ogień i gotować 20 minut na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Zdjąć z ognia, przykryć i pozostawić do ostygnięcia.

W tym czasie przygotować makaron według instrukcji na opakowaniu.

Pokrojoną marchewkę, paprykę, seler naciowy i ogórek włożyć do dużej miski. Przygotować sos – wymieszać sos sojowy z cukrem, a kiedy cukier się rozpuści, dodać ocet, chili i czosnek. Polać sosem warzywa w misce.

Wystudzone piersi z kurczaka dokładnie odcedzić, a potem pokroić na małe kawałki. Wymieszać mięso i makaron z warzywami z sosem, dokładnie wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki na godzinę, żeby mięso zamarynowało się w sosie. Wyjąć z lodówki co najmniej na pół godziny przed podaniem. Podawać sałatkę w temperaturze pokojowej.

Buteczki Babci Joanny

Składniki:

- ok. 500 g mąki chlebowej (np. Schär MIX B)
- 50 ml oleju (kujawski)
- dwie łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki cukru brązowego (ewentualnie),
- jedno opakowanie drożdży instant
- jedna łyżka pestek słonecznika
- jedna łyżka inuliny z korzenia cykorii (rozpuszczalny błonnik pokarmowy)
- 500 ml letniej wody

Olej i amarantus do wysmarowania i wysypania foremek.

WYKONANIE

Do odważonej mąki z pestkami słonecznika i inuliny (w sumie 500g) wsypujemy sól – mieszamy, dodajemy drożdże – mieszamy. Wlewamy wodę i zaczynamy miksować. W trakcie miksowania dodajemy olej. Miksujemy ok. dwóch minut.

Ciasto wykładamy do 9 foremek okrągłych o średnicy ok 10 cm, uprzednio wysmarowanych olejem i wysypanych amarantusem ekspandowanym. Posypujemy pestkami słonecznika.

Zostawiamy na 40 minut do wyrośnięcia.

Po tym czasie smarujemy olejem (silikonowym pędzelkiem) i wstawiamy do nagrzanego piecyka na 220 stopni (grzanie góra- dół) na 35 minut.