

Bezglutenowe chleby i pasty



edycja 2017

Ajwen Kuchnia

fot. Iwona Wierzbicka

Bezglutenowe chleby i pasty

przepisy

Pawła Jackowskiego
Mistrza Ajwen Kuchni

MATERIAŁY BONUSOWE

1. Wstęp
2. Dlaczego chleb rośnie
3. Z czego można zrobić chleb
4. Dodatki do chleba – by rósł
5. Zakwas
6. Drożdże
7. Soda
8. Przechowywanie chleba – ważne zasady

CHLEBY

1. Chleb gryczany na zakwasie (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
2. Chleb gryczany na drożdżach – szybki (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
3. Chleb jaglany (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
4. Chleb ziemniaczany (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
5. Chleb z cukinii (paleo, 10 zasad Ajwen)
6. Chleb marchewkowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
7. Chleb bananowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
8. Gryczane pieczywo czosnkowe (bez jaj, 10 zasad Ajwen)

PASTY

9. Pasta z awokado i oliwek (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
10. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (paleo, 10 zasad Ajwen)
11. Pasta z makreli (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
12. Pasta z łososia i awokado (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
13. Pasta jajeczna z pieczonymi burakami i migdałami (paleo, 10 zasad Ajwen)

TWAROŻKI

14. Twarożek z nerkowców w wersji słodkiej lub wytrawnej (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
15. Twarożek z migdałów (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)

PASZTETY

16. Wątrobianka cebulowa (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
17. Wątrobianka gruszkowa (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
18. Wątrobianka jabłkowa (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
19. Pasztet wieprzowy z grzybami, warzywami i z dodatkiem marmolady z czerwonej cebuli słodzonej gruszką (paleo, 10 zasad Ajwen)
20. Marmolada z cebuli do pasztetów (bez jaj, AIP, paleo, 10 zasad Ajwen)
21. Pasztet wieprzowy z wiśniami (paleo, 10 zasad Ajwen)

PAPRYKARZE

22. Paprykarz szczeciński (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
23. Paprykarz bezmięsny (bez jaj, 10 zasad Ajwen)

POZOSTAŁE

24. Konfitura z grzybów (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
25. Smalec ze skwarkami (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)

Chleb ziemniaczany

DLA: bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen

CZAS: 3 godz.

SKŁADNIKI

- 300 g ziemniaków
- 25 g drożdży
- 330 ml wody
- 300 g mąki gryczanej
- łyżeczka soli
- łyżeczka drożdży

POTRZEBNY SPRZĘT

- piekarnik
- forma do pieczenia „keksówka”
- papier do pieczenia
- waga kuchenna

OPIS PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obrać, ugotować i przełożyć na sito. Drożdże pokruszyć do jakiejś miseczki, dodać miód i zamieszać, aż się drożdże rozpuszczą. Ubić ziemniaki tłuczkiem do puree. Dodać wodę, sól i mąkę gryczaną. Wymieszać w misce. Przykryć miskę płóciennym ręcznikiem. Odstawić w ciepłe miejsce na minimum 30 min. do wyrośnięcia. Foremkę wykładamy papierem. Zagniatamy/mieszamy ciasto i umieszczamy w formie. Przykrywamy ręcznikiem i zostawiamy na 30 minut. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Wkładamy chleb do piekarnika na 50 minut. Po tym czasie wbijamy jakiś patyczek/kijek od szaszłyka i sprawdzamy, czy jest mokry/oklejony ciastem. Jak jest czysty – wyjmujemy chleb. Od razu obracamy formę do góry nogami i wyjmujemy chleb i ostrożnie zdejmujemy papier. Odkładamy chleb na kratkę (może być ta z piekarnika), żeby się nie sparował od spodu i nie zawilgotniał.



Warsztaty kulinarne

AJWEN
szkolenia

Chcesz się nauczyć gotować?
Zapraszamy na nasze warsztaty
kulinarne

Więcej informacji na
www.ajwendieta.pl



Chleb z cukinii

DLA: paleo, 10 zasad Ajwen

CZAS: 1,5 godz.

SKŁADNIKI

- 350 g cukinii (1 średnia)
- 150 g mąki kokosowej
- 7 jajek
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ¼ cytryny
- ½ łyżeczki soli
- 4 łyżki masła klarowanego (rozpuszczonego, ma być lekko ciepłe)

POTRZEBNY SPRZĘT

- piekarnik
- foremka „keksówka” do pieczenia
- papier do pieczenia
- waga kuchenna

UWAGA

Dużo zależy od tego jaką mamy mąkę kokosową. Różnie potrafią chłonać wodę. Ciasto nie może być luźne, ma mieć zwartą konsystencję. Od razu po zarobieniu ciasta trzeba je piec. Po pierwsze dlatego, że cukinia zacznie puszczać wodę, po drugie soda ma szybki proces reakcji.

OPIS PRZYGOTOWANIA

Włączamy piekarnik i ustawiamy na 180 stopni. Cukinię trzemy na tarce na cienkich oczkach. Dodajemy do niej jajka. Wyciskamy sok z cytryny. Dodajemy mąkę kokosową. Wsypujemy sól, sodę i mąkę kokosową. Mieszymy wszystko razem. Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia. Wkładamy ciasto do foremki. Wkładamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy w piekarniku 50 minut. Po wyjęciu z pieca obracamy foremkę i wyjmujemy chleb. Ostrożnie zdejmujemy papier do pieczenia. Odkładamy chleb na jakąś kratkę do całkowitego wystudzenia.



Pasty



Pasta z łososia i awokado

DLA: bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen **CZAS:** 30 min.

SKŁADNIKI

składniki na 2 porcje:

- 100 g łososia wędzonego
- 1 awokado
- ½ cytryny
- sól, pieprz

POTRZEBNY SPRZĘT

- blender + naczynie, w którym będziemy miksować

UWAGA

Przy AIP nie dodajemy pieprzu.

OPIS PRZYGOTOWANIA

Awokado obieramy ze skóry (pestkę wyrzucamy). Wkładamy do blendera lub naczynia, w którym będziemy blenderować. Dodajemy łososia, wyciskamy sok z cytryny, lekko solimy i pieprzymy. Miksujemy na gładką masę.



Twarozki

fot. Iwona Wierzbicka

Twarożek z nerkowców słodki i wytrawny

DLA: bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen

CZAS: 12 godz. (czas moczenia)

SKŁADNIKI

Wersja wytrawna:

- 100 g orzechów nerkowca
- 20 ml (mały do kieliszek do wódki) wody po ogórkach kiszonych
- ½ ząbka czosnku
- sól, pieprz

Wersja słodka:

- 100 g orzechów nerkowca
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka miodu

POTRZEBNY SPRZĘT

- blender + naczynie, w którym będziemy

OPIS PRZYGOTOWANIA

Wykonanie twarożku wytrawnego:

Orzechy nerkowca wsypać do miski, zalać zimną wodą z kranu i zostawić do rana. Następnie nerkowce odcedzić na sitku i włożyć do kubeczka/wiaderka/miseczki i zalać wodą z ogórków, dodać czosnek, lekko popieprzyć i zmiksować blenderem, spróbować i ewentualnie lekko posolić.

Wykonanie twarożku na słodko:

Orzechy nerkowca wsypać do miski, zalać zimną wodą z kranu i zostawić do rana. Następnie nerkowce odcedzić na sitku i włożyć do kubeczka/wiaderka/miseczki i zalać sokiem z cytryny, dodać miód i zmiksować blenderem, spróbować i ewentualnie dodać jeszcze soku z cytryny lub miodu.

