Carte de bucate fără gluten – rețete pe bază de sorg

rețete de feluri principale din sorg



MAGIC MILLS
ESTD 2020
PREMIUM FOODS

Cuprins

Despre sorg și utilizarea sa în bucătărie 4

Rețete cu paste din sorg 6

- Salată de paste „Caprese” 8
- Spaghete „Carbonara” cu paste din sorg 10
- Paste din sorg cu sfeclă și tofu 12
- Tăiței lați din sorg cu ciuperci de pădure 14
- Penne din sorg cu pui și roșii 16
- Penne din sorg cu spanac și file de șalău 18
- Salată de paste din sorg cu „steak” de brânză 20

Rețete cu perle din sorg 21

- Tocană cu piper și garnitură de perle din sorg 23
- Legume umplute cu perle din sorg în sos de roșii 25
- Cuscus păstoresc 28
- Perle din sorg cu legume și piept de pui la grătar 30

Rețete cu făină și griș de sorg 31

- Găluște / nokedli din sorg 33
- Găluște cu spanac și sos de brânză 35
- Nokedli cu ou 37
- Pită din făină de sorg 39
- Langoș fără gluten 41
- Pizza fără gluten 43
- Chifle / chifle de hamburger fără gluten 45
- Găluște cu prune fără gluten 48
- Găluște cu prune (fără alergeni principali) 50

Despre sorg și utilizarea sa în bucătărie

Ți-ar plăcea să mănânci produse de panificație, paste și delicatese sănătoase, fără gluten, care au aproape același gust ca cele din făină de grâu? Ți-ar plăcea ca, păstrând o alimentație „normală”, să mănânci mai simplu, dar mult mai sănătos – bogat în fibre, vitamine și carbohidrați cu absorbție lentă?

Dacă răspunsul tău la întrebările de mai sus este „DA”, atunci făina de sorg este exact pentru tine!

Sorgul este o cereală în mod natural fără gluten. Are un conținut nutrițional extrem de ridicat: este o sursă bogată de proteine, amidon cu absorbție lentă, fibre, vitamine și minerale. Sorgul este cunoscut de agricultorii maghiari de mai bine de 100 de ani, însă, deși o perioadă a fost dat uitării și folosit aproape exclusiv ca furaj pentru animale, merită readus în alimentația noastră.

Datorită valorii sale nutritive ridicate, este excelent pentru consum uman și mult mai sănătos decât grâul. Conform Societății Maghiare de Dietetică, sorgul este o alternativă perfectă la grâu într-o dietă echilibrată fără gluten.
Este recomandat persoanelor care urmează o dietă fără gluten, celor cu boală celiacă, sportivilor și celor cu probleme ale sistemului digestiv pentru care medicul a recomandat o alimentație fără gluten.

Produsele pe bază de făină de sorg – paste, pâine, clătite – au gust și textură foarte asemănătoare celor preparate din făină de grâu, însă sunt mult mai sănătoase.

Pentru ce poți folosi făina de sorg? De exemplu:

- pâine,
- prăjituri și produse de patiserie,
- îngroșarea preparatelor,
- găluște / nokedli,
- clătite,
- pizza etc.

Făina din sord este o alternativă sănătoasă la făina de grâu, deoarece gustul și textura sunt aproape identice, însă este prietenoasă cu dieta fără gluten.

Amestecul de făină Magic Mills poate fi folosit în bucătărie în același mod ca făina tradițională de grâu. Cu ajutorul cărții noastre de rețete, îți ușurăm munca: nu este nevoie să experimentezi cu aluaturi și prăjituri din sorg — îți arătăm rețete deja testate.

Pentru unele preparate, îți oferim ingredientele în două variante: una doar fără gluten, iar cealaltă complet „fără de toate”

Rețete fără gluten și fără ou

cu paste din sorg



Salată de paste „Caprese”



fără gluten, fără ou și opțional fără lactoză

Salată de paste „Caprese”

INGREDIENTE

- Paste Magic Mills penne/fusilli, după preferință
- 300 g roșii cherry proaspete, tăiate în jumătate
- 2 pungi de mini-mozzarella
- Busuioc proaspăt
- Pentru dressing: ulei de măsline, suc de lămâie, oțet balsamic, mix de ierburi italiene, sare și piper

MOD DE PREPARARE

1. Se fierbe pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Pennele pot necesita cu 1–2 minute mai mult decât fusilli.
2. Între timp, se taie roșiile cherry în jumătate și se toacă busuiocul proaspăt. Mini-mozzarella se scurge și se pune într-un bol suficient de mare pentru a amesteca ulterior toate ingredientele.
3. Pentru dressing, se folosește doar atât cât să acopere ușor pastele – aici se potrivește foarte bine mixul cu lămâie și piper, însă se poate adapta după gust.
4. Pastele fierte se clătesc cu apă rece, se scurg și se amestecă împreună cu restul ingredientelor. Preparatul se poate servi imediat, însă devine și mai gustos după câteva ore, când aromele se întrepătrund.
5. Dacă se dorește o variantă fără brânză sau mai bogată, se poate adăuga avocado sau ardei tocați.

O pungă de paste Magic Mills ajunge pentru aproximativ 4 porții.

Spaghete Carbonara (din sorg)



fără gluten

Spaghete Carbonara (din sorg)

INGREDIENTE

- 100 g spaghete Magic Mills
- 3 gălbenușuri
- 50 g bacon
- 200 ml smântână pentru gătit
- Sare, piper
- Pătrunjel
- Parmezan

MOD DE PREPARARE

1. Fierbem pastele în apă sărată, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. Prăjim baconul în puțin ulei.
3. Amestecăm smântâna cu gălbenușurile, apoi turnăm peste bacon.
4. Adăugăm pastele fierte și încălzim ușor, amestecând până se omogenizează cu sosul.
5. Servim presărat cu parmezan și pătrunjel.

Paste din sorg cu sfeclă și tofu



fără gluten, fără lactoză și fără ouă

Paste din sorg cu sfeclă și tofu

INGREDIENTE

- 10 dkg tăiței lați Magic Mills
- 10 dkg sfeclă roșie
- Sare, piper
- 20 dkg tofu
- 0,5 dl sos de soia
- (parmezan pentru servire – opțional)

MOD DE PREPARARE

1. Pastele se fierb în apă clocotită cu sare, conform timpului de gătire indicat pe ambalaj, apoi se scurg, se clătesc și se amestecă cu puțin ulei.
2. Sfecla se fierbe până se înmoaie. Se lasă la răcit în propriul lichid, apoi se pasează și se diluează cu zeama ei până la consistența dorită.
3. Piureul de sfeclă se amestecă cu pastele și se condimentează după gust cu piper și alte arome preferate.
4. Tofu-ul se trece prin sos de soia, apoi se prăjește într-o tigaie încinsă și se servește deasupra pastelor.

Fără gluten și vegană, această rețetă este plină de culoare și savoare – garantat îți va înseninа ziua!

Tăiței lați din sorg cu ciuperci de pădure



fără gluten, fără lactoză și fără ouă

Tăiței lați din sorg cu ciuperci de pădure

INGREDIENTE

- 10 dkg tăiței lați Magic Mills
- 10 dkg ciuperci de pădure
- 1,5 dl smântână / smântână vegetală
- usturoi, sare, pătrunjel
- opțional: vin alb, parmezan

MOD DE PREPARARE

1. Se fierb pastele în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. Ciupercile se călesc în unt, apoi se adaugă usturoiul.
3. Se toarnă aproximativ 1 dl de vin alb și se lasă să se evapore.
4. Se adaugă smântâna și pastele fierte, apoi se lasă să dea un clocot împreună.
5. Se asezonează, iar la servire se presară pătrunjel și parmezan.

Penne cu pui și sos de roșii



fără gluten, fără lactate și fără ouă

Penne cu pui și sos de roșii

INGREDIENTE

- · 100 g penne Magic Mills
- · 200 g piept de pui
- · 1 lingură pastă de roșii
- · usturoi, sare, zahăr, busuioc

MOD DE PREPARARE

1. Fierbe pastele în apă cu sare, respectând timpul indicat pe ambalaj.
2. Taie pieptul de pui cubulețe și prăjește-l în puțin ulei.
3. După ce s-a rumenit, adaugă pasta de roșii, apoi toarnă puțină apă și asezonează după gust cu busuioc, usturoi, zahăr și sare.
4. Servește cu brânză sau busuioc proaspăt.

Penne din sorg cu spanac și file de șalău



fără gluten și fără ouă

Penne din sorg cu spanac și file de șalău

INGREDIENTE

- · 100 g penne Magic Mills
- · 50 g cremă de spanac
- · 100 ml smântână de gătit
- · 3 căței de usturoi
- · sare, piper
- · 200 g file de șalău

MOD DE PREPARARE

1. Fierbem pastele în apă sărată, conform timpului de pe ambalaj, apoi le scurgem.
2. Încălzim smântâna de gătit, sărăm și piperăm după gust, apoi adăugăm usturoiul și o fierbem împreună cu crema de spanac.
3. Când este gata, încorporăm pennele.
4. Fileul de șalău îl prăjim într-o tigaie încinsă cu puțină grăsime, condimentat după gust.
5. Servim cu lămâie și puțin pătrunjel verde.

Salată de paste cu „biftec de brânză”



fără gluten și fără ouă

Salată de paste din sorg cu „steak” de brânză

INGREDIENTE

- 10 dkg paste Magic Mills (fusilli sau penne)
- 50 g ardei kapia
- 50 g castravete
- 50 g ardei gras
- 50 g ceapă roșie
- 1 fir ceapă verde
- 1 lingură maioneză
- 1 lingură smântână
- 1 linguriță muștar
- sare, piper alb, suc de lămâie, zahăr pudră

MOD DE PREPARARE

1. Se fierb pastele în apă cu sare, conform timpului indicat pe ambalaj, apoi se scurg.
2. Din maioneză, smântână, muștar și condimente se prepară un sos tartar.
3. Legumele se taie julienne și se amestecă cu pastele și sosul tartar.
4. Se servește cu steak de brânză la grătar.

Rețete cu perle din sorg (fără gluten)



Tocană cu piper și perle de sorg



fără gluten, fără lactoză,
fără ouă

Tocană cu piper și perle de sorg

INGREDIENTE

- 800 g pulpă de vită
- 300 g ceapă
- 400 g roșii
- 1 g piper măcinat
- 60 g grăsime de rață
- 10 g sare
- 1 g piper verde (opărit în 100 ml apă fierbinte)

Perle de sorg:

- 200 g perle de sorg
- 5 g sare
- 10 g grăsime (ulei sau untură)

MOD DE PREPARARE

1. Tăiem carnea fâșii subțiri, iar ceapa roșie o tocăm mărunt.
2. Prăjim carnea în grăsime, apoi adăugăm ceapa tocată și o călim până devine translucidă.
3. Sărăm, piperăm, apoi turnăm aproximativ 300 ml apă și fierbem sub capac, la foc mare, până când carnea este pe jumătate fragedă. Dacă este necesar, completăm constant cu apă.
4. Adăugăm roșiile decojite și tăiate, apoi fierbem în continuare până când carnea devine fragedă.
5. La servire, presărăm deasupra boabele de piper verde opărite. Ca garnitură servim cu perle de sorg (cuscus din sorg / cirhonya).
6. Perlele de sorg se prăjesc uscat până când încep să miroasă a floricele de porumb.
7. Se adaugă de 5 ori cantitatea lor în apă, se sărează și se fierb sub capac până se înmoaie – aproximativ 50 de minute.
8. Se strecoară, se scurg bine, apoi se trag puțin la tigaie cu grăsime.
9. Perlele de sorg absorb de două ori greutatea lor în apă până devin fragede.
10. Astfel, din 200 g perle de sorg rezultă aproximativ 600 g cuscus.





Legume umplute cu perle de sorg și sos de roșii



fără gluten, fără ouă și poate fi preparat și fără lactate

Legume umplute cu perle de sorg și sos de roșii

INGREDIENTE

- 200 g perle de sorg
- 500 g vinete (2 buc.)
- 1000 g roșii
- 3 ardei kapia / ardei gras
- 100 g ceapă roșie
- 10 g sare
- 2 g piper măcinat
- 30 ml ulei
- 1 linguriță oregano
- 1 g boia afumată iute
- 100 g brânză rasă / brânză vegetală care se topește bine
- 1 tijă de țelină
- ½ – 1 linguriță busuioc

MOD DE PREPARARE

1. Prăjim perlele de sorg la uscat, într-o cratiță, amestecând continuu, până când în bucătărie se simte un miros asemănător floricelelor de porumb.
2. Punem la fiert de 7 ori cantitatea de apă (1,4 l) cu 10 g sare. Adăugăm perlele de sorg prăjite și le fierbem la foc mic, acoperit, până se înmoaie – aproximativ 40–50 de minute. În oală sub presiune (oală sub presiune), se gătesc în 10 minute din momentul în care începe să șuiere. Lăsăm să se răcească în lichid, apoi strecurăm.
3. Tăiem vinetele în jumătate și scoatem miezul.
4. La ardei tăiem un „capac” și o mică bază, apoi îndepărtăm cotorul.
5. Într-o tigaie încingem uleiul și sotăm ceapa roșie tocată fin timp de 3–5 minute. Adăugăm miezul scos al legumelor, presărăm condimentele și gătim 5–10 minute. Amestecăm cu perlele de sorg răcite și cu brânza rasă. Legumele nu trebuie gătite complet, deoarece se vor găti în continuare la cuptor.
6. Așezăm în tavă roșiile tăiate mai mare, țelina și busuiocul, asezonăm cu 5 g sare, 50 g zahăr și două vârfuri de cuțit de chili. Așezăm legumele umplute peste sosul de roșii. Punem capacele la ardei și coacem totul timp de 30 de minute la 200 °C.
7. Se poate servi ca garnitură sau ca fel principal.
8. La final, scoatem legumele umplute, pasăm roșiile din tavă și fierbem sosul 1–2 minute într-o cratiță. Sosul este gata pentru servire.

Legume umplute cu perle de sorg și sos de roșii

FAZE DE PREPARARE











Cuscus păstorului



fără gluten, fără lactate și fără ouă

Cuscus păstorului

INGREDIENTE

- 800 g ciolan sau pulpă de porc (față)
- 300 g ceapă
- 400 g cartofi
- 150 g perle de sorg Magic Mills
- 60 g untură de gâscă sau rață
- 10 g sare
- 5 g boia dulce
- un praf de chili

MOD DE PREPARARE

1. Curățăm și tocăm mărunt ceapa, apoi o călim în untură, într-o oală de minimum 3 litri, până devine sticloasă.
2. Tragem oala de pe foc, adăugăm boia dulce, sărăm, amestecăm, apoi turnăm 300 ml apă. Acoperim cu capac și lăsăm să fiarbă, în timp ce tăiem carnea de porc în cuburi de aproximativ 2×2 cm.
3. Punem carnea în baza de tocăniță și gătim acoperit, completând continuu lichidul care se evaporă.
4. Între timp, prăjim perlele de sorg uscate într-o tigaie, până când apare aroma de floricele. Adăugăm apoi de 5 ori cantitatea lor de apă și fierbem acoperit până se înmoaie (aprox. 50 de minute).
5. Curățăm cartofii, îi tăiem cuburi de 1×1 cm și îi păstrăm în apă rece.
6. Când carnea este aproape fragedă, adăugăm cartofii scurși și perlele de sorg. Turnăm doar Atâta apă cât să le acopere ușor și fierbem până se gătesc complet.





Ciorbă de perle de sorg cu piept de pui la grătar



fără gluten, fără lactate și fără ouă

Ciorbă de perle de sorg cu piept de pui la grătar

INGREDIENTE

- 10 dkg perle de sorg Magic Mills
- Legume la grătar:
  - 5 dkg dovlecel
  - 5 dkg ardei gras
  - 5 dkg ceapă roșie
  - 5 dkg ciuperci
- 20 dkg piept de pui

MOD DE PREPARARE

1. Prăjim perlele de sorg în puțin ulei, apoi turnăm deasupra de 5 ori cantitatea de apă fierbinte și le fierbem până se înmoaie.
2. Tăiem legumele după preferință și le prăjim ușor în puțin ulei.
3. Condimentăm după gust cu sare, cimbru și usturoi.
4. Când sunt gata, le amestecăm cu sorgul fiert.
5. Pieptul de pui îl sărăm, îl piperăm și îl gătim în puțin ulei până se rumenește.
6. Dacă preferi arome mai intense, poți condimenta carnea cu diverse ierburi aromatice sau mixuri pentru grătar.
7. Dacă nu consumi carne, o poți înlocui cu brânză la grătar sau tofu.

Rețete fără gluten cu utilizare de făină de sorg



Găluște de sorg



fără gluten și fără lactate

Găluște de sorg

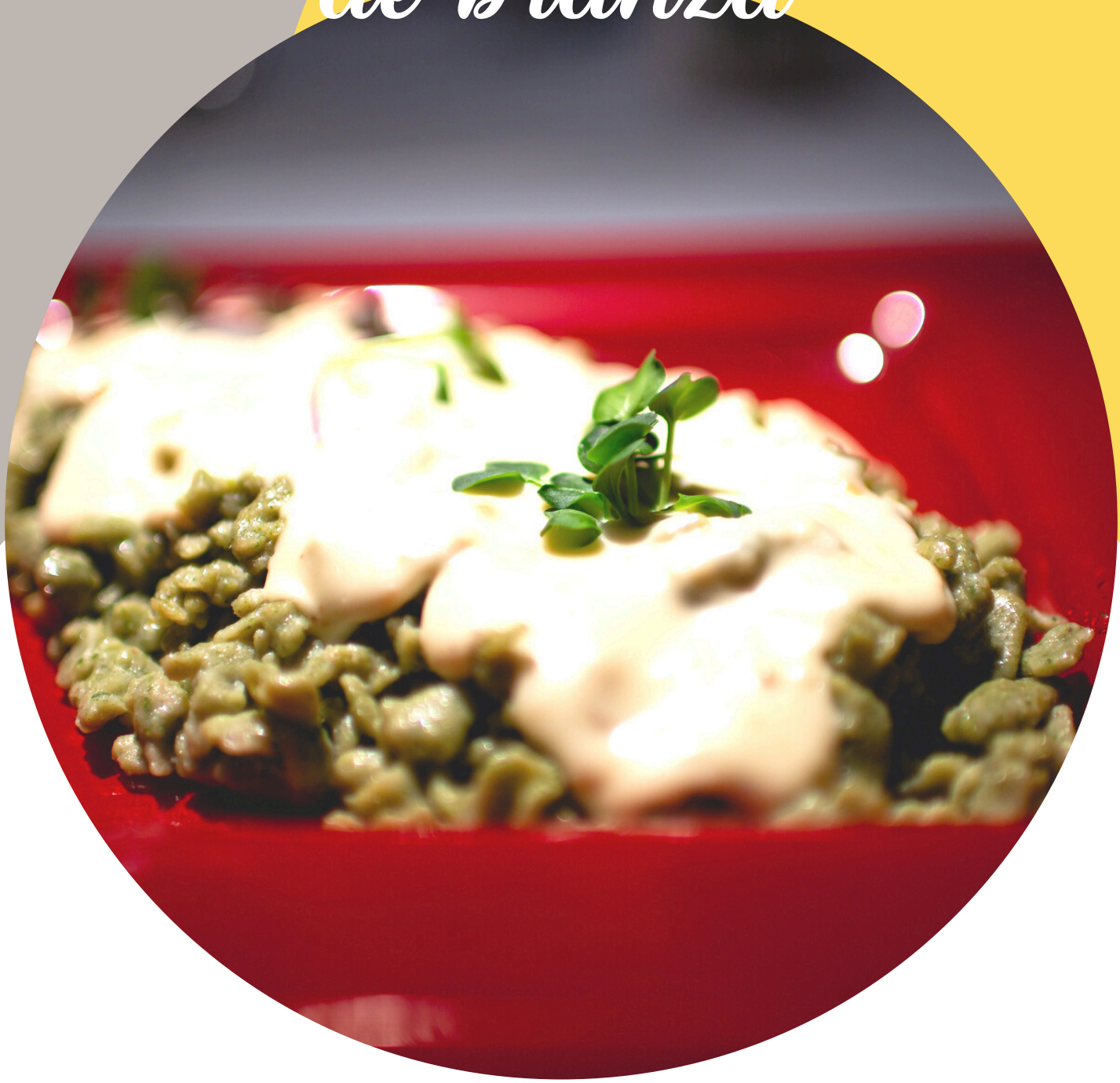
INGREDIENTE

- 300 g făină de sorg
- 4 ouă mărimea L
- (60–65 g/buc; dacă folosim ouă mai mici, să păstrăm greutatea totală de aprox. 260 g)
- 2 g sare
- 10 g sare pentru apa de fiert
- 50 g ulei sau unt

MOD DE PREPARARE

1. Amestecăm făina de sorg, sarea și ouăle cu o lingură de lemn până când obținem un aluat omogen și neted. Consistența trebuie să fie moale, asemănătoare unui aluat curgător, așadar NU se taie de pe planșetă — se formează doar cu ajutorul unei site speciale pentru găluște.
2. Aducem la fierbere 2 litri de apă cu 10 g de sare. Trecem aluatul prin răzătoarea pentru găluște (sau o strecurătoare cu găuri mari) direct în apa clocotită.
3. Din momentul în care apa revine la fierbere, gătim până când găluștele devin suficient de fragede.
4. Le scurgem, apoi le clătim sub jet de apă rece. Lăsăm să se scurgă bine, apoi le punem într-un bol și le amestecăm cu ulei sau unt.
5. Înainte de servire, se pot reîncălzi în cuptorul cu microunde sau într-o tigaie cu puțin ulei / unt.

Găluște cu spanac și sos de brânză



fără gluten

Găluște cu spanac și sos de brânză

INGREDIENTE

- 100 g făină fină Magic Mills
- 1 ou
- 50 g piure de spanac
- sare, piper
- 200 ml lapte
- 50 g cașcaval tip „trappista”
- 50 g cașcaval afumat

MOD DE PREPARARE

1. Amestecați făina, oul și apă după metoda obișnuită pentru aluatul de găluște. Adăugați piureul de spanac și omogenizați până devine fără cocoloașe, apoi formați găluștele direct în apă clocotită și fierbeți-le până sunt gata.
2. Făina de sorg absoarbe în general mai multă apă decât făina de grâu – dacă aluatul devine prea gros, diluați cu puțină apă pentru a-l putea presa mai ușor în apă.
3. Pentru sos, pregătiți brânzeturile (dacă nu sunt deja rase). Încălziți laptele la foc mic, apoi adăugați brânzeturile. Amestecați continuu și asezonați cu sare și piper.

Poate fi servit ca fel principal sau ca garnitură alături de carne de pasăre ori pește.

Găluște cu ou



fără gluten și lactate

Găluște cu ou

INGREDIENTE

- 100 g făină fină Magic Mills
- 4 ouă

Pentru salată:
- 1 căpățână de salată verde
- aprox. 700 ml apă
- 5 linguri oțet
- 4 linguri zahăr
- 1 praf de sare

MOD DE PREPARARE

1. Din făină, 1 ou și apă se prepară aluatul, apoi se gătește în apă clocotită, formând găluște prin răzuire/strecurătoare.
2. Batem celelalte ouă. Într-o tigaie punem puțin ulei/untură, încălzim găluștele fierte, apoi adăugăm ouăle bătute și amestecăm rapid. Se asezonează după gust.
3. Spălăm bine salata, iar într-un bol mare amestecăm ingredientele pentru dressing.
4. Rupem salata în bucăți mai mari, o punem în dressing și servim proaspăt.

Pită din făină de sorg



fără gluten, lapte și ouă

Pită din făină de sorg

INGREDIENTE

- 250 g amestec de făină de sorg pentru panificație Magic Mills
- 5 g drojdie uscată (Haas sau Dr. Oetker)
- 250 g apă călduță
- 8 g ulei
- 2 prafuri de sare
- ~ 20 g făină de sorg pentru întins

MOD DE PREPARARE

1. În bol, pune mai întâi INGREDIENTEle uscate, apoi uleiul. Pornește cârligul de frământare și, amestecând continuu, toarnă treptat apa călduță (25–30°C). Frământă la viteză medie timp de 5 minute.
2. Răstoarnă aluatul pe un blat presărat cu făină de sorg și frământă-l ușor. Împarte-l cu ajutorul cântarului în porții de 95–100 g, apoi formează bile (mie mi-au ieșit 5 bucăți).
3. Cu mâinile unse cu ulei modelează bilele, apoi întinde-le în discuri de aproximativ 15 cm diametru. Dimensiunea este importantă — timpul de dospire și formarea buzunarului depind de grosimea corectă.
4. Așază discurile pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, stropește foarte ușor suprafața cu apă pentru a nu se usca și lasă la dospit acoperite cu un prosop, la temperatura camerei (22–25°C), timp de 40–45 de minute.
5. Încălzește o tigaie antiaderentă pe foc mare. Pune primul disc în tigaie și coace-l aproximativ 1 minut; întoarce cu o spatulă plată și continuă coacerea până când aluatul se umflă și formează buzunarul. Dacă îl dorești mai colorat, îl poți întoarce încă o dată pentru câteva secunde.
6. Transferă lipiile pe un grătar și lasă-le să se răcească. Dacă se dezumflă, nu este nicio problemă — sunt coapte, iar buzunarul interior rămâne format.

Langos



fără gluten, fără lactate și fără ouă

Langos

INGREDIENTE



- 125 g amestec de făină de sorg Uni Mix
- 3 g drojdie
- 3 g zahăr (opțional)
- 2 pini de sare
- 5 g ulei
- 125 g apă călduță
- 300 ml ulei / grăsime pentru prăjit

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălziți cuptorul la 45–50°C pe funcția sus-jos. (În cuptor doar dospim aluatul — prăjirea se face în baie de ulei!)
2. Puneți INGREDIENTELE într-un bol, apoi frământați cu robotul sau cu mixerul (cârlige pentru aluat) la viteză medie aprox. 3 minute, până obțineți un aluat omogen.
3. Răsturnați aluatul pe hârtie de copt unsă foarte subțire cu ulei.
4. Frământați ușor, apoi împărțiți cu ajutorul cântarului în două părți egale.
5. Formați două bile și, cu mâinile unse cu ulei, apăsați fiecare bucată până obțineți un disc de aprox. 18 cm diametru.
6. Tăiați hârtia de copt pe lângă discuri pentru manipulare mai ușoară, transferați-le în tavă și introduceți în cuptorul preîncălzit.
7. Lăsați la dospit 25–30 minute, până când aluatul devine vizibil aerat.
8. Tip Chef:
9. Dacă aveți cuptor pe gaz sau nu folosiți încă un termometru analog pentru cuptor (extrem de util!), dospiți aluatul la temperatura camerei, acoperit cu folie alimentară, într-un loc fără curent.
10. În acest caz, timpul de dospire poate fi mai lung — chiar dublu.
11. Prăjiți în baie de ulei la 180°C, pe ambele părți, până când capătă o nuanță foarte deschisă de auriu.
12. Dacă temperatura este prea scăzută, aluatul va absorbi ulei; dacă temperatura depășește 190°C, se va arde și va deveni amar.

INGREDIENTELE pot fi dublate, însă timpul de dospire rămâne același.

Pizza fără gluten



fără gluten, fără lactate și fără ouă

Pizza fără gluten

INGREDIENTE pentru 1 pizza cu diametrul de 36 cm sau pentru o tavă de 38×24 cm

- 250 g amestec de făină UniMix din sorg
- 3 g drojdie uscată
- 5 g zahăr
- 2 prafuri de sare
- 8 g ulei de măsline
- 250 g apă călduță

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzim cuptorul la 50°C, funcția sus–jos. În bolul mixerului punem mai întâi făina, apoi celelalte ingrediente uscate. Adăugăm uleiul, pornim cârligul de frământare și turnăm treptat apa călduță într-un fir subțire. Amestecăm 2–3 minute până obținem un aluat omogen, fără cocoloașe.
2. Transferăm aluatul pe o suprafață unsă ușor cu ulei sau presărată cu făină și îl frământăm câteva secunde. Formăm o bilă.
3. Presărăm puțină făină pe tava de pizza și aplatizăm aluatul cu mâna, lăsând marginile puțin mai groase și centrul mai subțire.
4. Punem în cuptorul preîncălzit și lăsăm la dospit 15–17 minute.
5. Scoatem tava și ridicăm temperatura la 220–230°C cu ventilație.
6. Când cuptorul a ajuns la temperatura dorită, ungem marginile blatului cu puțin ulei și îl coacem 12–15 minute, doar până capătă ușor culoare.
7. Scoatem, ungem cu sos de roșii, adăugăm toppingurile preferate și mozzarella tăiată felii sau bucăți.
8. Comutăm cuptorul pe grill superior la 250°C și coacem doar atât cât să se topească mozzarella și ingredientele să se încingă.

Sfat Chef 1: Dacă folosiți cuptor pe gaz, puteți dospi aluatul la temperatura camerei până când încep să se formeze bule vizibile. Acoperiți tava cu o a doua tavă așezată invers pentru a evita curenții de aer și uscarea aluatului.

Sfat Chef 2: Pentru cuptoarele electrice și pe gaz este recomandat un termometru analog pentru cuptor, astfel temperatura poate fi setată cu precizie pentru un rezultat perfect.

La servire puteți presăra busuioc, oregano sau rucola.

Pizza fără gluten











Chifle / chifle pentru hamburger



fără gluten

Chifle / chifle pentru hamburger

INGREDIENTE

- 220 g amestec de făină UniMix din sorg
- 30 g amidon de tapioca
- 1 ou mărimea L (65–70 g)
- 250 ml lichid (130 ml apă + 120 ml lapte)
- 3 g drojdie
- 15 g zahăr
- 2-3 prafuri de sare
- 8 g ulei
- ulei pentru ungerea formei
- 1 ou pentru uns la suprafață
- semințe de susan, in, mac etc. pentru topping
- formă termorezistentă

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălziți cuptorul la 45–50°C, funcție sus-jos, și puneți un vas termorezistent cu 100–150 ml apă într-un colț al cuptorului.
2. Amestecați făina cu amidonul. Adăugați restul ingredientelor uscate, apoi uleiul și oul.
3. Începeți să frământați la viteză mică și, în fir subțire, turnați lichidul la temperatura camerei.
4. Frământați 4–5 minute la viteză medie până obțineți un aluat omogen, fără cocoloașe.
5. Ungeți ușor formele termorezistente cu ulei. (S-au folosit boluri ceramice Ø 12 cm.)
6. Împărțiți aluatul în mod egal în 4 forme (145–147 g fiecare).
7. Nivelați suprafața cu o lingură unsă cu ulei, ungeți cu ou bătut și presărați semințe.
8. Lăsați la dospit în cuptorul preîncălzit (50°C) timp de 15 minute, apoi creșteți temperatura la 170°C, funcție sus-jos.
9. Din momentul în care temperatura a fost atinsă, coaceți timp de 35 de minute. (Recomandat: verificare cu termometru analog din cuptor.)
10. Scoateți chiflele coapte pe un grătar și lăsați-le să se răcească în forme.
11. Apoi, cu un cuțit cu vârf rotunjit, desprindeți delicat chiflele din forme.
12. Tăiați doar după ce s-au răcit complet.

Chifle / chifle pentru hamburger

- **Tip 1:** Dacă puneți hârtie de copt în formă, chiflele se vor scoate mai ușor, însă baza lor poate deveni ușor adâncită.
- **Tip 2:** Dimensiunea oului este esențială: dacă folosiți ouă mai mici, chiflele vor crește, dar interiorul va avea goluri mari.
- **Tip 3:** Aveți grijă ca vasul cu apă din cuptor să nu fie așezat direct sub forme, altfel baza chiflelor nu se va coace corespunzător.
- **Depozitare:** Nu este necesară refrigerarea sau congelarea! Păstrați-le acoperite cu un prosop de bucătărie, pe blatul din bucătărie — își păstrează textura 3–5 zile și pot fi consumate fără reîncălzire.











Găluște cu prune



fără gluten

Găluște cu prune

INGREDIENTE

- 7 buc. cartofi de mărime medie (aprox. 1,2 kg crud)
- 3 linguri griș de sorg Magic Mills
- 2 linguriță rase de sare
- 3 ouă
- 350 g amestec de făină UniMix din sorg
- 150 g pesmet fără gluten

Pentru umplutură:

- aprox. 15 prune mici sau medii
- 100 g zahăr pudră amestecat cu scorțișoară

MOD DE PREPARARE

1. Cartofii se fierb în coajă până se înmoaie. Se curăță de coajă și se pasează cu presa de cartofi, apoi se lasă să se răcească complet.
2. După ce cartofii s-au răcit, se adaugă toate celelalte ingrediente și se frământă câteva minute până se obține un aluat omogen. Se lasă la odihnit 5 minute, apoi se frământă din nou ușor.
3. Suprafața de lucru se presară cu puțină făină. Aluatul se întinde într-o foaie de 0,5–1 cm grosime și se taie în pătrate de aprox. 10 × 10 cm. Resturile se pot frământa din nou și întinde, pentru a nu irosi aluat.
4. Pe fiecare pătrat se presară puțin zahăr pudră cu scorțișoară, apoi se așază câte o jumătate de prună spălată și fără sâmbure. Se adună colțurile pătratului și se presează bine, astfel încât pruna să fie complet acoperită, altfel se poate scurge în timpul fierberii. Se formează biluțe cu mișcări delicate, având grijă ca pruna să nu fie vizibilă nicăieri.
5. Între timp se pune la fiert aprox. 4 litri de apă cu puțină sare. Când apa clocotește, se adaugă găluștele. După ce apa revine la fierbere și găluștele se ridică la suprafață, sunt gata. În timpul fierberii nu se amestecă, pentru a nu se zdrobi. Se scurg cu grijă și se lasă să se scurgă bine cu ajutorul unei site.
6. Cât timp se scurg găluștele, se încălzește ulei într-o cratiță și se prăjește pesmetul la foc mic până devine auriu.
7. Găluștele se rostogolesc una câte una în pesmetul prăjit (nu se scutură energic, doar se rulează ușor în cratiță). Se așază într-un vas și se servesc.

Găluște cu prune



fără alergeni

Găluște cu prune fără alergeni

INGREDIENTE

- 800 g cartofi
- 2 linguri rase de psyllium (tărâțe de psyllium / coajă de păsyllium)
- 100 ml apă
- 5 g sare
- 150 g mix de făină de sorg (UniMix)

Pentru umplutură:

- 10 prune, tăiate în jumătate sau sferturi
- 100 g zahăr pudră amestecat cu scorțișoară
- 150 g pesmet fără gluten

MOD DE PREPARARE

1. Cartofii se coc la cuptor, cu tot cu coajă, până se înmoaie. După ce s-au copt și s-au răcit puțin, cu ajutorul unei linguri îndepărtăm miezul din coajă, îl pasăm cu presa de cartofi și îl lăsăm să se răcească bine.
2. Între timp, pregătim înlocuitorul de ou. Amestecăm 2 linguri cu vârf de tărâțe de psyllium cu 100 ml apă și lăsăm amestecul să stea 10 minute. Vom obține un gel cu consistență de jeleu.
3. Când cartofii s-au răcit, adăugăm toate celelalte ingrediente și frământăm un aluat omogen în câteva minute. Lăsăm aluatul să se odihnească 5 minute, apoi îl frământăm din nou ușor.
4. Presărăm puțină făină pe plansetă, întindem aluatul într-o foaie de 0,5–1 cm grosime și tăiem bucăți pătrate de aproximativ 10×10 cm. Resturile le putem frământa din nou și întinde, astfel încât nimic să nu se irosească.
5. Pe fiecare pătrat presărăm puțin zahăr pudră cu scorțișoară, apoi așezăm prunele spălate și tăiate în jumătate, din care am scos sâmburii. Aducem cele patru colțuri ale pătratului spre centru și le lipim cu grijă. Este important ca prunele să fie complet învelite în aluat, altfel sucul ar ieși în timpul fierberii. Modelăm găluștei cu mișcări delicate, astfel încât pruna să nu iasă la suprafață.
6. Între timp, punem la fiert aproximativ 4 litri de apă ușor sărată. Când apa clocotește, adăugăm găluștei. Când apa începe să fiarbă din nou și găluștei se ridică la suprafață, înseamnă că sunt fierți. Apa nu se amestecă în timpul fierberii, deoarece găluștei se pot sfărâma.
7. După fierbere, scurgem apa cu grijă. Scoatem găluștei cu o strecurătoare și îi lăsăm să se scurgă bine.
8. În timp ce se scurg, încălzim ulei într-o cratiță și rumenim pesmetul la foc mic, până devine auriu.
9. Rulăm fiecare găluscă în pesmetul rumenit, fără a agita, doar rostogolind ușor prin mișcarea cratiței. Așezăm găluștele trase în pesmet într-un vas.