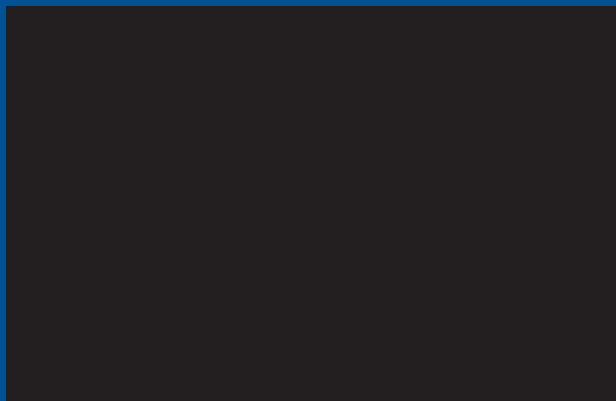


500

jedi brez glutena



Brez glutena in brez skrbi

Carol Beckerman in Deb Wheaton

Razlogi za brezglutensko dieto so različni: celiakija, alergija na pšenico, glutenska intoleranca ali preobčutljivost na gluten. Knjiga, ki je pred vami, bo odpravila vse dvome o dieti in vas popeljala po poti zdravega in zadovoljnega načina življenja brez glutena. Ob mamljivih receptih boste našli tudi napotke o shranjevanju živil in si zagotovili kuhinjo brez glutena.

Iz vsebine:

- Zajtrki in malice
- Prigrizki in predjedi
- Kruh in kvašene jedi
- Glavne jedi
- Priloge
- Sladice

500

jedi brez glutena



500

jedi brez glutena

Carol Beckerman in Deb Wheaton



Založba Pivec

Maribor, 2015

Carol Beckerman in Deb Wheaton
500 jedi brez glutena

© 2012 Quintet Publishing Limited
© 2015 za slovensko izdajo Založba Pivec d.o.o.

Naslov izvirnika
Carol Beckerman with celiac advocate Deb Wheaton
500 gluten-free dishes

Oblikovanje hrane: Jayne Cross
Fotografije: John Whittaker
Prevod: Zala Stanonik
Jezikovni pregled: Darja Gabrovšek Homšak
Urednica slovenske izdaje: Zala Stanonik
Oblikovanje: Michael Charles
Priprava za tisk: Grafični atelje Vísočník
Tisk: 1010 Printing International Ltd., Kitajska
Založila: Založba Pivec
Za založbo: Milena Pivec

Prva izdaja, 2015, Založba Pivec, Maribor
Naklada: 1500 izvodov

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

641.56:616.341-008.6

BECKERMAN, Carol
[Petsto]

500 jedi brez glutena / Carol Beckerman in
Deb Wheaton ; [prevod Zala Stanonik ; fotografije John
Whittaker]. – 1. izd. – Maribor : Založba Pivec, 2015

ISBN 978-961-6968-09-6

1. Wheaton, Deb
COBISS.SI-ID 81480449

Vse pravice pridržane. Reproduciranje, razmnoževanje in
fotokopiranje dela po Zakonu o avtorski in sorodnih pravicah
brez soglasja avtorice in založbe ni dovoljeno.

Vsebina

Uvod	6
Zajtrki in malice	20
Prigrizki in predjedi	64
Kruh in kvašene jedi	110
Glavne jedi	140
Priloge	196
Sladice	236
Vsebinsko kazalo	284





različice

Mini mafini s sirom in šunko

(osnovni recept na strani 38)

Mini mafini s sirom in koruzo

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, namesto šunke pa dodajte 40 g koruznih zrn.

Mini mafini s sirom in paradižniki

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, namesto šunke pa dodajte dva olupljena in nasekljana paradižnika brez semen.

Mini mafini s sirom in šparglji

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, namesto šunke pa dodajte 85 g kuhanih in nasekljanih špargljev.

Mini mafini s sirom in mlado čebulo

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, namesto šunke pa dodajte dve žlici na drobno nasekljane mlade čebule.

Mini mafini brez pinjenca, z dodanim sirom in bučkami

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, namesto navadnega čedarja in parmezana dodajte čedar brez mleka, namesto pinjenca pa kokosovo mleko. Šunko nadomestite z dvema žlicama nstrgane bučke.

različice

Mafini z jagodami in kokosom

(osnovni recept na strani 41)



Mafini z breskvami in makadamijevimi oreščki

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, kokos in jagode pa nadomestite s 110 g olupljenih, izkoščičenih in nasekljanih breskev ter 85 g nasekljanih makadamijevih oreščkov.

Mafini z marelicami in mandlji

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, kokos, jagode in vaniljev ekstrakt pa nadomestite s 110 g olupljenih, izkoščičenih in nasekljanih marelic (svežih ali vloženih), 90 g nasekljanih mandljev in čajno žličko mandljevega ekstrakta.

Mafini s čokoladnimi ostružki, pekanovimi orehi in kokosom

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, namesto jagod pa dodajte 170 g čokoladnih ostružkov in 90 g nasekljanih pekanovih orehov.

Mafini brez pinjenca, z dodano bučo in orehi

Maso za mafine pripravite po osnovnem receptu, a brez pinjenca, banane, kokosa in jagod. Te sestavine nadomestite z 90 ml kokosovega mleka, 170 g vložene buče, 90 g nasekljanih orehov, eno čajno žličko mletega cimeta in čajno žličko mešanice začimb za bučno pito (mešanica cimeta, klinčkov, ingverja, pimenta in muškatnega oreščka). Pred peko dajte na vrh vsakega mafina polovico oreha. Pečene mafine oblijte z javorjevim sirupom.

Mehki hlebčki

(različice na strani 132)

Ti hlebčki imajo, presenetljivo, videz in okus kot pravi kruh! Testo je zelo mehko, zato ga raje oblikujemo v hlebčke kot v štručke ali pa ga razvaljamo.

50 g tapioke

70 g riževe moke

170 g krompirjevega škroba

60 g koruzne moke

1 čajna žlička in pol soli

60 g drobno mletega koruznega zdroba

60 g mletih mandljev

1 čajna žlička sladkorja

2 čajni žlički ksantana

2 zavitka suhega kvasa

355 ml mlačne vode

2 žlici oljčnega olja

Pečico segrejte na 200 °C. Pekač namažite z maslom in potresite z moko. V sekljalnik vsujete vse vrste moke, krompirjev škrob in sol, potem dodajte še koruzni zdrob, mlete mandlje, sladkor, ksantan in kvas ter na hitro premešajte. V merilnem vrču zmešajte vodo in oljčno olje. Dve tretjini tekočine nalijte v sekljalnik in tri- do štirikrat na hitro premešajte. Nato dodajte še polovico preostale tekočine in spet na hitro premešajte. Potem tekočino dodajajte po žlicah, dokler testo ni sorazmerno gosto – če bi ga zajeli z žlico, bi v kosu padlo z nje.

Testo po žlicah nalagajte na pekač, oblikujte hlebčke in po vrhu pogladite s spodnjo stranjo žlice, namočene v vodo. Pecite 15 do 20 minut. Hlebčki se morajo dvigniti, zlato rumeno zapeči in dobro prepeči. Nekoliko jih ohladite na rešetki. Dokler so vroči, jih ne režite, ker se bodo sesedli. Najboljši so topli. V nepredušno zaprti posodi bodo zdržali največ en dan, če jih takoj zamrznete, pa en mesec.

za šest do sedem hlebčkov



Sladko-kisle mesne kroglice iz svinjine

(različice na strani 194)

Masa za mesne kroglice iz svinjine je čudovito lahka in okusna. Kroglice spremlja slastna sladko-kisla omaka. Prav tako se k jedi prileže v pari kuhan riž.

Za omako

110 g paradižnikovega kečapa
2 čajni žlički sojine omake
120 ml belega kisa
180 ml vode
300 g sladkorja v prahu
85 g rjavega sladkorja
3 žlice koruzne moke
60 ml vode

Za mesne kroglice iz svinjine

90 g riževe moke
60 g krompirjevega škroba
2 žlici tapioke
110 g koruzne moke
1 čajna žlička pecilnega praška
1 čajna žlička natrona
1 čajna žlička sladkorja
približno 240 ml vode
olje oljne ogrščice za cvrenje
900 g puste svinjine, narezane na srednje velike kosce

Najprej pripravite omako. V kozici zmešajte kečap, sojino omako, kis, vodo in obe vrsti sladkorja. Med stalnim mešanjem naj zmes rahlo vre pet minut. V skledi zmešajte koruzno moko in vodo in ju dodajte omaki. Rahlo naj vre, dokler se ne zgosti, in ves čas mešajte. Omaka naj počaka na toplem, medtem pa pripravite mesne kroglice. V skledi zmešajte riževo moko, krompirjev škrob, tapioko in koruzno moko, pecilni prašek, natron in sladkor. Na sredini sestavin naredite jamico in vanjo vlijte vodo, da nastane sorazmerno gosto testo. Svinjino osušite s kuhinjskimi brisačami. V globoko ponev nalijte olje in ga segrejte do temperature 190 °C. Vsak kos svinjine pomočite v testo in položite v olje. V majhnih obrokih cvrite meso po pet minut, da postane zlato rumeno. Iz olja ga poberite s penovko in odložite na kuhinjski papir, da se odcedi. Postrezite z omako.

za šest oseb

Začinjen piščančji tadžin

(različice na strani 195)

Na hladen zimski večer je ta enolončnica nekaj prav posebej toplega. Z dodatkom ingverja in cimeta dobi eksotični pridih, ki spominja na tople maroške noči.

8 piščančjih bedrc brez kože in kosti

2 žlici koruzne moke

sol in sveže mlet poper

2 žlici olja oljne ogrščice ali oljčnega olja

2 na drobno nasekljani srednje veliki rdeči čebuli

2 strta stroka česna

1 čajna žlička mletega ingverja

1 čajna žlička mletega kumina

pol čajne žličke mletega cimeta

3 limone

300 ml dobre kokošje jušne osnove

1 žlica medu

1 kocka kokošje jušne osnove

8 zelenih oliv brez koščic

2 žlici nasekljanega svežega koriandra

Pečico segrejte na 175 °C. Bedrca obrežite in odstranite kosti. Koruzno moko vsujte na krožnik, posolite in popoprajte ter v njej enakomerno povajljajte meso. V ponvi segrejte olje in v njem pet minut pražite čebulo in česen, da se zmehčata. Dodajte mleti ingver, mleti kumin in mleti cimet. Premešajte, da se sestavine povežejo, in pražite tri minute. Limone narežite na četrtine, dodajte v ponev in pražite še tri minute. Dodajte preostalo koruzno moko, med stalnim mešanjem pa še jušno osnovo in med. Nadrobite jušno kocko, premešajte in vse skupaj prestavite v večji pekač s pokrovom.

Pokrito pecite eno uro, da se okusi pomešajo in da se piščanec prepeče. Vzemite iz pečice in umešajte še olive in koriander. Poskusite, po potrebi začinite in takoj postrezite.

za štiri osebe

Sladoledni pralineji s čokoladno prevleko

(različice na strani 280)

Pralineji so narejeni iz domačega sladoleda in oblitni s čokolado. Sladica bo zagotovo pustila svoj vtis, pa še preprosto jo je pripraviti.

3 rumenjaki

170 g sladkorja

300 ml sladke smetane (s 15 % ml. m.)

2 žlici instantne kavne mešanice

300 ml stepene smetane

110 g sladkorja v prahu

85 g celih neblaširanih mandljev

170 g navadne čokolade v koscih,

stopljene in ohlajene

čokoladna omaka (glej stran 254)

Pekač rahlo namastite z rastlinskim oljem in ga obložite z aluminijasto folijo. V skledi stepajte rumenjake in sladkor, da nastane kremna zmes. V kozici zavrite smetano in instantno kavno mešanico, prelijte po rumenjakovi kremi in stepajte, da se dobro premeša. Zmes prelijte v posodo z dvojnimi dnom ali v nepregorno posodo in jo postavite nad lonec z vrelo vodo. Med kuhanjem neprestano mešajte, da se čokoladna omaka zgosti. Precedite jo skozi sito. Potem jo umešajte v stepeno smetano, prelijte v plastično posodo za shranjevanje, pokrijte in postavite za dve uri v zamrzovalnik.

Naredite pralineje. Sladkor v prahu in mandlje stresite v ponev z debelim dnom in segrejte toliko, da sladkor karamelizira, mandlji pa začnejo pokati. Karamelizirane mandlje stresite na naoljen pekač in ohladite, potem pa jih drobno zmeljite. Sladoled vzemite iz zamrzovalnika, premešajte in dodajte mandlje. Ponovno postavite v zamrzovalnik, da se strdi. Na pekač razgrnite aluminijasto folijo. Iz zamrznjene mase oblikujte majhne kroglice, položite jih



na aluminijasto folijo, tako da se ne dotikajo druga druge, ter jih za štiri ure postavite nazaj v zamrzovalnik, da se strdijo.

Vsako kroglico napičite na nabodalo ali jo primite z dvojnimi vilicami, na hitro pomočite v stopljeno in ohlajeno čokolado ter položite nazaj na pekač. Kroglice spet za 30 minut postavite v zamrzovalnik, potem pa jih postrezite s pogreto čokoladno omako.

za štiri do šest oseb

Carol Beckerman že več kot 40 let deluje na področju kulinarike, objavlja prispevke s tega področja in velja za navdušeno kuharico. Objavila je tudi številne kuharske knjige. Njene izkušnje so zelo bogate: vodila je kuhinjo v tradicionalnem angleškem pubu in catering za velike dogodke, kuha in peče pa tudi za manjše restavracije. V zadnjem času piše recepte za prehranjevanje pri različnih alergijah na hrano, saj ima tudi sama težave z beljakovinami v mleku.

Deb Wheaton in njeni hčeri so leta 2005 diagnosticirali celiakijo. Od takrat si neutrudno prizadeva za dvig zavedanja o obstoju te bolezni, njeno diagnosticiranje in posledično lajšanje življenjskih okoliščin bolnikom. Piše priljubljen blog z naslovom Niti drobtinice (Not Even A Crumb; www.notevenacrumb.com). Napisala, producirala in režirala je tudi prvi oglas za dvig zavedanja o celiakiji, ki so ga predvajali po celotnih Združenih državah Amerike.



Kuharska knjiga *500 jedi brez glutena* omogoča, da kuhate hrano brez glutena, a so jedi vseeno okusne in raznolike. V tej knjigi boste našli recepte za solate, juhe, prigrizke, glavne jedi, sladice in doma pripravljen kruh. Pomembni podatki o skritih virih glutena, o hrani, ki se ji je treba izogniti, in o različicah brez glutena so zapisani na začetku knjige, prav tako tudi osnovne informacije o celiakiji. Skrbno prelistajte knjigo in ugotovili boste, da so vam ne glede na dieto na voljo recepti za najljubše jedi.

- Vrsta jedi brez glutena za vsako priložnost (avtorici nista pozabili niti na pico in palačinke);
- opis bolezni, njenega vpliva na zdravje in simptomov ter priporočila za lažji prehod na brezglutensko dieto;
- seznam vrst moke brez glutena in recepti za mešanice moke, iz katerih pripravite domači kruh, torte in drugo pecivo; za večino osnovnih receptov najdete tudi različico, ki ne vsebuje mlečnih izdelkov.



17,90 EUR