



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Arancini z ciecierzycą

Arancini

- 1 łyżka oliwy
- ½ małej cebuli
- 1 mały ząbek czosnku
- 120 g ryżu arborio
- 10 g kostki bulionowej warzywnej bezglutenowej
- 100 ml białego wina
- ok. 0,5 l wrzątku
- 25 g niesolonego masła
- 50 g parmezanu
- 1 jajko
- 80 g mąki z ciecierzycy (ew. ryżowej)
- ok. 150 g mąki kukurydzianej lub polenty
- pieprz
- olej rzepakowy do smażenia

Dip z ciecierzycy

- ½ cebuli
- 1 ząbek czosnku
- szczypta nasion kminku
- szczypta kurkumy
- ½ łyżeczki posiekanego rozmarynu
- 3 łyżki stołowe oliwy
- 200 g ciecierzycy z puszki lub suchej, wcześniej namoczonej i ugotowanej
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 3 łyżki z grubsza posiekanej natki pietruszki
- sól
- pieprz

Arancini

1. Rozgrzej oliwę na średniej patelni. **2.** Wrzuć drobno pokrojoną cebulę i smaż ją, aż się zeszkli. **3.** Dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek i smaż, aż wszystko zmięknie. Uważaj, żeby nie spalić czosnku, bo zepsuje smak potrawy. **4.** Dodaj ryż, dobrze wymieszaj i rozkrusź nad nim kostkę bulionową (jeśli masz bulion w proszku, dodaj podobną objętość, czyli ok. 2 łyżeczek). **5.** Zalej wszystko winem. Gotuj, aż wino wsiąknie w ryż, cały czas mieszając. **6.** Stopniowo dodawaj wrzątek, mieszając, aż ryż go wchłonie i ugotuje się



PRZEPIS NA OK. 10 ARANCINI



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja



Nabiał

Kostki bulionowe bezglutenowe najczęściej kupuję w dziale ze zdrową żywnością lub przez internet. Jeśli jednak wolisz użyć domowego wywaru z warzyw, wlej wrzący dopiero, kiedy wino wsiąknie w ryż.



(15–20 minut). **7.** Zdejmij z ognia, wmieszaj masło, starty ser i świeżo zmielony pieprz. **8.** Przelóż do miski i odstaw do ostudzenia. **9.** Gdy masa będzie miała temperaturę pokojową, przelóż wszystko do lodówki i schłódź około godziny. **10.** Po tym czasie wyjmij masę z lodówki. **11.** W osobnych talerzach umieść mąkę z ciecierzycy, roztrzepane jajko i mąkę kukurydzianą. **12.** Zacz-nij formować kuleczki (moje miały wielkość orzecha włoskiego) i obtaczaj je kolejno w każdym z talerzy, zaczynając od mąki z ciecierzycy. **13.** Smaż na głębokim oleju przez 3–4 minuty z każdej strony.

Dip z ciecierzycy

1. Na suchej patelni zrumień nasiona kminku. **2.** Rozgrzej 1½ łyżki oliwy i podsmaż posiekaną cebulę, po chwili dodaj czosnek, kminek, kurkumę i rozmaryn. Smaż, aż zmiękną i się zezłocą. **3.** Dodaj połowę ciecierzycy, wymieszaj dokładnie i smaż przez ok. 10 minut. **4.** Przelóż wszystko do malaksera, dodaj pozostałą część oliwy i rozdrobnij. Dopraw solą, pieprzem, wlej ocet jabłkowy i dorzuć nać pietruszki. **5.** Po doprowadzeniu dodaj pozostałą ciecierzycę. Podawaj z arancini.

Przepis z niewielkimi modyfikacjami pochodzi z książki „Seriously Good! Gluten-free Cooking” Phila Vickery.

Dip z ciecierzycy można potraktować również jako farsz do arancini. Należy wtedy nałożyć na dłoń część ryżu, na to położyć farsz, znów przykryć częścią ryżu i uformować dłońmi kulkę. Dip z ciecierzycy można potraktować również jako farsz do arancini. Należy wtedy nałożyć na dłoń część ryżu, na to położyć farsz, znów przykryć częścią ryżu
