



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Bezglutenowe hamburgery z indykiem

Bezglutenowe bułki na sodzie

- 200 g miksłu mąki bezglutenowej np. chlebowej
- 100 g mąki ryżowej + do podsypiania
- 100 g mąki z ciecierzycy (można użyć innej np. z tapioki, sorgo, orzechowej)
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka soli
- 350 ml wody + 1½ łyżki octu jabłkowego (lub 350 ml maślanki)
- 1 jajko
- garść pestek słonecznika (opcjonalnie)



Kotlety z indyka bez jajek i bułki tartej

- ok. 400 g polędwicy z indyka
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 średnie ziemniaki
- 1½ łyżeczki estragonu
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól
- pieprz
- mielone siemie lniane do obtaczania
- olej rzepakowy do smażenia

Pasta z topinamburu do smarowania

- 250 g topinamburu
- 1 łyżeczka suszonego cząbrku (koniecznie!)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- opcjonalnie 2 łyżki maślanki lub jogurtu
- sól
- pieprz

Bezglutenowe bułki

1. Mąkę przesiej z sodą i solą do dużej miski i zrób wgłębienie.
2. Osobno wymieszaj wodę z octem, odstaw na 1–2 minuty i dodaj roztrzepane jajko (jeśli używasz maślanki po prostu wymieszaj maślanke z jajkiem). **3.** Przelej do mąki i wymieszaj drewnianą łyżką, zagarniając mąkę ze ścianek do środka. Nie wyrabiaj ciasta zbyt długo. W przypadku wody z octem może

PORCJA NA 5-6 HAMBURGERÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jajka

Bułki na hamburgery zrobiłam dokładnie z przepisu na bezglutenowy chleb na sodzie, zamieniając jedynie maślanke na wodę z octem jabłkowym.



być potrzebna troszkę większa ilość mąki, którą dosypuj po 1 łyżce. **4.** Kiedy poczujesz, że ciasto jest elastyczne, ale nie klejące się, przełóż na posypaną mąką stolnicę. **5.** Oprószonymi mąką dłońmi delikatnie uformuj 5–6 bułek i przełóż odwracając do góry nogami na blachę posypaną mąką. **6.** Ostрым nożem zrób nacięcie, posyp pestkami słonecznika i wstaw do nagrzanego na 220°C piekarnika i piecz przez 10 minut. **7.** Po tym czasie zmniejsz temp. do 180°C i piecz kolejne 15–20 minut. Bułeczki będą gotowe, kiedy wierzch się przyrumieni, a postukane w spód, wydadzą głuchy dźwięk. **8.** Przełóż na kratkę i zostaw do ostudzenia.

Kotlety z indyka

1. Ziemniaki obierz, ugotuj i dokładnie rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków. **2.** Mięso zmiel i odłóż do miski. **3.** Cebulę drobniutko posiekaj (jeśli możesz, pomóż sobie malakserem) i zeszklij na 1 łyżce rozgrzanego oleju. **4.** Ziemniaki, cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek dorzuć do mięsa, dodaj estragon, sól, pieprz i dokładnie wymieszaj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dzięki ziemniakom masa będzie się lepić. **5.** Formuj płaskie kotlety, o średnicy upieczonych bułek. **6.** Obtaczaj w mielonym siemieniu jak normalne kotlety i smaż na niewielkiej ilości oleju.

Pasta z topinamburu

1. Topinambur obierz i posiekaj na plasterki. **2.** Ugotuj w niewielkiej ilości wody do miękkości (ok. 5 minut). **3.** Odsącz i rozgnieć widelcem na purre. **4.** Dodaj oliwę, przyprawy, opcjonalnie maślanke lub jogurt i wymieszaj. Pasta z topinamburu idealnie nadaje się do smarowania bułek. Jeśli wolisz ją pominąć, możesz skorzystać z przepisu na domowy bezglutenowy keczup.

Gotowe bułki przekładaj dodatkami według uznania. Ja użyłam sałaty masłowej, rukoli, chilli i czerwonej cebuli. Świetnie smakują podane na ciepło!

