



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Bezglutenowe krokiety z kapustą i grzybami

## Bezglutenowe naleśniki

- 360 g mąki gryczanej
- 220 g mąki ziemniaczanej
- 180 g mąki ryżowej
- 1 łyżeczka soli
- 500 ml mleka roślinnego (użyłam sojowego)
- 1100 ml bardzo ciepłej wody
- 3 łyżki oleju rzepakowego



## Farsz z kiszonej kapusty i grzybów

- 500 g kiszonej kapusty
- 60 g suszonych grzybów
- 200 g pieczarek
- 1 duża cebula
- 4 liście laurowe
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól
- pieprz

## Dodatkowo

- mielone siemę lniane
- olej rzepakowy

## Farsz

**1.** Grzybki opłucz, przelóż do niewielkiego garnka i zalej zimną wodą. Odstaw na noc do namoczenia. **2.** Po namoczeniu zagotuj w tej samej wodzie, w której się moczyły, dodaj liście laurowe i gotuj do miękkości (ok. 1 godziny). **3.** Ugotowane grzyby odcedź, zachowując wywar (możesz z niego ugotować zupę grzybową lub dodać do wigilijnego barszczu) i drobno posiekaj. **4.** W osobnym garnku ugotuj odcisniętą kapustę do miękkości (jeśli jest bardzo kwaśna, należy wcześniej przepłukać ją wodą). **5.** Po ugotowaniu dokładnie odcisnij z wody i drobno posiekaj. **6.** Na patelni na łyżce oleju podsmaż posiekaną cebulę oraz posiekane pieczarki. **7.** Kiedy cebula się zeszkli, dodaj ugotowane wcześniej suszone grzyby oraz posiekaną kapustę. Dokładnie wymieszaj i podsmaż ok. 10 minut na średnim ogniu. Dopraw solą i pieprzem.

## PRZEPIS NA OKOŁO 20 KROKIETÓW



Bezglutenowy



Wegański



### *Bezglutenowe ciasto naleśnikowe*

1. Wodę wymieszaj z mlekiem roślinnym w dużej misce.
2. Mąki i sól dokładnie wymieszaj i przesyp do miski, przesiewając przez sitko. Zmiksuj do połączenia składników. Ciasto powinno być rzadkiej śmietanki, bez grudek.
3. Miskę przykryj i odstaw na 30 minut.
4. Przed smaženiem naleśników dodaj olej i ponownie rozmieszaj ciasto trzepaczką.
5. Nalej porcję ciasta na rozgrzaną patelnię (najlepiej się sprawdza duża i cienka patelnia naleśnikowa) i rozprowadzaj ciasto po powierzchni. Smaż około 1,5 minuty, aż do momentu kiedy boki naleśnika zaczną zawijać się do środka. Wtedy odwróć naleśnik na drugą stronę i smaż jeszcze 30 sekund.
6. Gotowy naleśnik przekładaj na duży talerz na ok. 2 minuty do odpoczęcia i lekkiego przestudzenia (w tym czasie najlepiej smażyć kolejnego :-)) i następnie przekładając na kolejny talerz od razu zawijaj krokiety. Nie odkładaj zawijania na później, ponieważ takie świeżo usmażone są najbardziej elastyczne.



### *Krokiety*

1. Na środek każdego naleśnika nałóż równomiernie farsz i zawij w kroieta: złóż do środka dwa przeciwległe boki, a następnie zwiń wzdłuż całego naleśnika.
2. Tak przygotowane możesz tradycyjnie usmażyć w głębokim oleju lub upiec dietetyczną (choć mniej chrupiącą) wersję. Aby przygotować pieczone kroiety, wysmaruj naczynie żaroodporne olejem.
3. Kolejno układając obok siebie kroiety, wysmaruj je pędzelkiem z olejem z każdego boku (wystarczy kilka kropel na każdą sztukę).
4. Posyp mielonym siemieniem lnianym i zapiekaj 20 minut w 200 °C. Podawaj gorące z czerwonym barszczem.