

### Bezglutenowe pierogi z mąki gryczanej

Bezglutenowe pierogi z kaszy gryczanej – dlaczego polecam?

Dziś polecam pierogi bezglutenowe z mąki gryczanej. Miałam duże obawy co do ich smaku, konsystencji i tego jak będą smakować po rozmrożeniu, ale po przetestowaniu przepisu uważam, że są godne polecenia.

Pierogi z kaszy gryczanej troszkę inną mają konsystencję, ciasto po ugotowaniu jest troszkę gumowate, ale w smaku nie ma różnicy. Smakują równie dobrze jak na mące pszennej, no i są zdrowsze.

Przy sklejaniu, kiedy nie chciały się skleić, opuszki palców nacierałam mąką z tapioki.

Bezglutenowe pierogi z kaszy gryczanej: dobrze się mrożą, nie rozwalają się podczas gotowania.



*Manufaktura Ciastek i nie tylko*

### Składniki na około 50-60 pierogów:

- 400 g mąki z kaszy gryczanej,
- 300 g mąki z tapioki
- 2,5 szklanki wrzącej wody z rozpuszczonymi 5 łyżeczkami masła klarowanego,
- 1/4 łyżeczki soli

Wszystkie składniki wyrób w misie robota kuchennego. Ciasto będzie jeszcze lekko lepkie, ale po rozwałkowaniu go na blacie podsypanym tapioką, pracuje się z nim bardzo łatwo. Miłego lepienia:)

---

### Bezglutenowe paluchy serowe

Podam Wam przepis na bezglutenowe paluchy serowe. Wyśmienita przekąska, którą zrobiłam dla dzieci, a zjadłam ją sama... Wstyd:))!

Są miękkie, pulchne i zdecydowanie za szybko znikają – to ich największa wada:) Idealne do zupy, sałatki i do dobrego dipu.

Przepis pochodzi z książki „Pysznie bez glutenu” Grażyny Bober-Bruijn i Gosi Wieruszewskiej. Ta druga dokonała cudnej fotograficznej oprawy tej książki. Zdjęcia są wystylizowane w prosty, elegancki sposób. Tak, zdecydowanie króluje tutaj prostota i surowość. Bez przesytu i przepychu, tak jak lubię. Przepisy są za to proste, łatwo podmienić je na glutenowe, co w naszej Rodzinie nie jest problemem. Książka, pięknie podana, zachęci oko i podniebienie nie jednego smakosza.

Ponieważ w mojej rodzinie nie musimy bać się glutenu wymieszałam 5 łyżek zwykłej mąki pszennej (zamiast bezglutenowej) z mąką gryczaną (patrz przepis). Myślę też, że spokojnie, jeśli ktoś nie ma mąki gryczanej, może zrobić paluchy ze zwykłej tortowej mąki pszennej.

Sony ILCE-7. F /4,5, 1/5s, kompensacja +0,7. Na moim parapecie ułożyłam niewielką deskę. Okno „osłoniłam” białą kartką, tak by zdjęcie było odpowiednio doświetlone. Paluchy schowałam do papierowej torebki i obwiązałam kontrastującym żółto-zielonym sznurkiem. Zdjęcie zrobiłam „z góry”, a potem zjadłam je wszystkie...



**Składniki na około 15 sztuk paluchów:**

- 5 łyżek mąki bezglutenowej,
- 3 łyżki bezglutenowej mąki gryczanej,
- 4 łyżki masła,
- 4 łyżki białego sera,
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- sezam lub sól do oprószenia paluchów

**Przygotowanie paluchów**

1. W misie robota kuchennego zagnieć ciasto z wszystkich składników. Ciasto może być luźne.
2. Błat kuchenny podsyp mąką.
3. Urwij kawałek ciasta wielkości orzecha włoskiego i rozwałkuj go między palcami na blacie podsyanym mąką, tak by wyszedł z tego wałeczek. Powtarzaj do zakończenia ciasta.
4. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia wysyp sezam lub sól i obtocz w nich paluszki.
5. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut.
6. Smacznego!