

NEKAJ RECEPTOV ZA ALERGIKE:

1. ZAJTRKI, MALICE, VEČERJE - SLADKO

PROSENA KAŠA S SUHIM SADJEM IN JABOLKI

Pest raznovrstnega suhega sadja, 1 žlica rozin, 2 žlici prosene kaše, jabolka iz kompota, (1 žlička javorjevega sirupa za sladilo, če želite)

Suho sadje dobro operemo. Namočimo pest raznovrstnega suhega sadja, lahko mu dodamo še žlico opranih rozin. Namočimo 2 žlici prosene kaše in jo namakamo kakšno uro. Ločeno skuhamo do mehkega. Zmešamo skupaj, lahko dodamo še žlico pretlačenih jabolč iz jabolčnega kompota in žličko javorjevega sirupa.

POLENTA S SUHIM SADJEM

Količino polente prilagodimo trenutnim potrebam, voda, malo margarine, 1 pest mletega kuhanega suhega sadja (slive, marelice, jabolka, rozine, ...)

Skuhamo instant polento na vodi. Na koncu dodamo malce dovoljene margarine (brez konzervansov in brez živalskih sestavin) ali materino mleko (če je obrok za dojenčka) ali žličko riževega mleka. Polenti na koncu dodamo kašo iz mletega suhega sadja. Dobro premešamo.

POLENTA, SKUHANA NA KOMPOTU

Količino polente prilagodimo trenutnim potrebam, voda, malo margarine, sadni kompot (jabolčni, marelični, ananasov, ...)

Skuhamo polento, le da namesto vode uporabimo jabolčni, marelični, slivov ali ananasov kompot. Koščke sadja lahko na koncu dodamo polenti ali pa jih zmiksamo in dodamo.

PROSENI NARASTEK Z JABOLKI IN ROZINAMI

1 skodelica prosene kaše, pol litra riževega mleka ali vode ali sadnega soka, vanilijev sladkor, cimet, sladilo (rjav sladkor, javorjev sirup), dovoljena margarina, rozine, naribano ali na drobne listke narezani 2 jabolki, kokosova moka.

Prosena kaša prej namočimo. Prosena kaša skuhamo v pol litra riževega mleka in pol litra vode (lahko tudi v 1l vode ali 1l riževega mleka). Dodamo vanilijev sladkor in malce cimeta. Po želji osladkamo z rjavim sladkorjem ali javorjevim sirupom. Dodamo 2 žlici dovoljene margarine, naribana jabolka in pest rozin. Maso stresemo v naoljen pekač, povrhu potresemo kokosovo moko in popečemo, da porumeni (približno 30 minut pri 180 stopinjah). Ponudimo s kompotom iz suhih sliv.

ROŽIČEVA POTICA

Za kvasec: malo tople vode, 15 g kvasa (približno 1/3 kocke, ki jo lahko kupimo v trgovini), žlička rjavega sladkorja in žlička tapiokine moke, 1 žlica tople vode ali riževega mleka.

Za testo: 10 dag tapioke, 10 dag Celiac moke, 20 dag Schar Mix-C moke (ali 30 dag koruzne moke) in 12 dag riževe moke, sol, en centimeter debela rezina rastlinske masti ali margarine za peko (če imate tako brez mlečnih sestavin in konzervansov), topla voda, 1 naribano jabolko

Za nadev: 1 naribano jabolko, pest opranih rozin, pest opranih in narezanih suhih marelic in skodelica (2,5 dcl) rožičeve moke, 3 žlice rjavega sladkorja in 1 žlica javorjevega sirupa, malce cimeta in eno vrečkica vanilijevega sladkorja, naribana 1/3 limonine lupinice, 2 žlici ruma, toplo riževo mleko

Sladkor v prahu za posip

Najprej pripravimo kvasec: v malo tople vode ali v toplo riževo mleko nadrobimo 15 g kvasa (približno 1/3 kocke, ki jo lahko kupimo v trgovini) in dodamo žličko rjavega sladkorja in žličko tapiokine moke. Pustimo na toplem, da vzhaja in se naredijo mehurčki. Skodelico rožičeve moke zakuhamo v vrelo riževo mleko. Ko dobro prevre, odstavimo. Nato damo v posodo 1 naribano jabolko, pest opranih rozin, pest opranih in narezanih suhih marelic. Dodamo 3 žlice rjavega sladkorja in 1 žlico javorjevega sirupa. Dodamo malce cimeta in eno vrečkico vanilijevega sladkorja in naribamo 1/3 limonine lupinice. Dodamo 2 žlici ruma in vse skupaj dobro premešamo in pustimo, da se napije. Natehtamo moke. Ob robu malce posolimo. V sredo moke naredimo luknjico in vanjo nalijemo pripravljen kvasec. Na vse skupaj nadrobimo en centimeter debelo rezino rastlinske masti ali margarine za peko (če imate tako brez mlečnih sestavin in konzervansov). V zmes naribamo eno jabolko. Počasi dodajamo toplo vodo ali toplo riževo mleko po potrebi, tako da zamesimo gladko testo. Posodo pokrijemo in pustimo vzhajati 45 minut. V tem času pripravimo pekač. Količinsko je ta potica majhna, primerna za majhen, okrogel pekač za potico, premera 15-20 cm. Testo na kuhinjskem prtu ponovno pregnetemo in dodamo toliko riževe moke, da masa ni lepljiva. Testo razvaljamo na 0,5 cm debelo, nadevamo z nadevom in s prtom počasi zvijemo v potico. Damo v pekač na toplo in pustimo ponovno vzhajati kakšnih 20 minut. V tem času ogrejete pečico na 180 stopinj in damo peč pekač, pokrit s folijo. Potica se peče približno 35-45 minut, na koncu folijo odkrijete, da se zapeče še na vrhu. Ko je potica pečena, odpremo vrata pečice, vzamemo ven pekač in ga pustimo na vratih na toplem, še prej ga pokrijemo s svežo kuhinjsko krpo, da se počasi ohlaja. Še toplo po želji potresemo z sladkorjem v prahu.

ROŽIČEVI KOLAČKI

2 žlici rjavega sladkorja ali 20g fruktoze, 100 g riževe moke, 50 g tapioke, 50 g rožičeve moke, 50 g kokosove moke, 100 g dovoljene margarine, 1 naribano jabolko, 2 žlički vode (ali sadnega soka ali kompota), 1 vrečka vanilijevega sladkorja, po želji marmelada ali džem ali rožičeva čokolada, za nožev konico pecilnega praška (če je dovoljen)

Sestavine zamesimo v testo, na veliki pekač damo peki papir in naredimo kupčke. Malce jih sploščimo in pečemo 15-20 minut pri 180 stopinjah. Po želji lahko pred peko naredite v kolačke luknjice in jih napolnite z marmelado. Včasih dam namesto marmelade na sredo kolačkov košček rožičeve čokolade.

KRHKO JABOLČNO TESTO

25 g dovoljene margarine ali rastlinske masti, 50 g riževe moke (še najboljša je grobo mleta iz rjavega riža), 40 g naribanih jabolok, za nožev konico pecilnega praška (če je dovoljen)

Vse sestavine damo v skledo in jih zamesimo v testo. Jabolčno testo se peče pri 220 stopinjah 20 do 25 minut, oziroma tako dolgo, da rahlo porjavi. Lahko ga razvaljamo in nazrežemo v piškotke ali ga uporabimo za pito.

SADNA PITA

1 porcija dušenega sadja (rabarbara, marelice, jabolka, robidnice, hruške, breskve, slive, ringlo ali črni ribez, lahko mešano ali pa samo po eno), sladilo po okusu - npr. 2 žlice javorjevega sirupa, voda in 1 porcija jabolčnega krhkega testa.

Sadje očistimo, operemo, olupimo in odstranimo koščice ali pečišče. Narežemo na koščke in ga v malo vode mehkega dušimo. Sladkamo po okusu. Dušeno sadje odcedimo in prihranimo sok - kompot. Sadje naložimo v majhen pekač. Nato naredimo testo po gornjem receptu, ga razvaljamo in oblikujemo z rokami. S testom prekrijemo sadje. Robove testa stisnemo skupaj. Vrhnje testo po sredini prerežemo ali prebodemo z vilicami, da bo sopara lahko uhajala ven. Pečemo pri 220 stopinjah, približno 20 minut.

PROSENA KAŠA S SUHIM SADJEM IN JABOLKI

Pest raznovrstnega suhega sadja, 1 žlica rozin, 2 žlici prosene kaše, jabolka iz kompota

Suho sadje dobro operemo. Namočimo pest raznovrstnega suhega sadja, lahko mu dodamo še žlico opranih rozin. Namočimo 2 žlici prosene kaše in jo namakamo kakšno uro. Ločeno skuhamo do mehkega. Zmešamo skupaj, lahko dodamo še žlico pretlačenih jabolok iz jabolčnega kompota.

2. GLAVNE JEDI, PRILOGE

JETRNA PAŠTETA

250 g piščančjih jeter, 1 žlica olivnega olja, 1 čebula, 1 kuhan korenček, 1 strok česna, 2 ščepca suhih zelišč po želji, 1 žlica domače paradižnikove mezge, poper (po želji), 1 žlica gorčice, 1 žlica dovoljene margarine, 1 žlica drobno narezanih kislih kumaric

Jetra očistimo, operemo in narežemo. Čebulo sesekljam in pražimo na olju 2 minuti. Ves čas mešamo. Dodamo zdrobljen česen in drobno narezana jetra. Med stalnim mešanjem pražimo tako dolgo, da se jetra začnejo drobiti. Ko se vse skupaj nekoliko ohladi, damo v mešalec, dodamo ostale sestavine in zmešamo v gosto maso. Preložimo v manjše posodice in shranimo v hladilniku.

PROSENA KAŠA Z ZELENJAVO

Skodelica prosene kaše, olivno olje, manjša čebula, 1 korenček, sol po potrebi

Skodelico prosene kaše operemo v vreli vodi in odcedimo. Na olivnem olju ocvremo manjšo, sesekljam čebulo in na paličice narezan korenček ter pražimo pri zmerni temperaturi približno 5 minut. Nato dodamo proseno kašo in pražimo še 5 minut. Zalijemo z vodo, solimo ter kuhamo na zmerni temperaturi 30 minut, dokler kaša ne vpije vse tekočine.

AJDOVA KAŠA S POROM

120 g ajdove kaše, 1 žličko posušenega majarona, 1 strok česna, 1 porov beljak, malo vode ali piščančje/zelenjavne juhe, olivno olje

Ajdovo kašo prepražimo na olivnem olju. Dodamo posušen majaron in 1 strok strtega česna. Zalijemo z vodo, tako da je kaša pokrita in kuhamo približno 20 minut. Po potrebi dolijemo vodo. Na 2 žlicah olja prepražimo še en strok strtega česna in na drobno narezan porov beljak ter zalijemo z malo vode ali zelenjavne/piščančje juhe. Dušimo še 10 minut in nato vmešamo v kuhano ajdovo kašo.

PROSENA KAŠA Z ZELENJAVO

Skodelica prosene kaše, olivno olje, manjša čebula, 1 korenček, sol po potrebi, lahko tudi druga dovoljena zelenjava (npr. cvetača, grah, ...)

Skodelico prosene kaše operemo v vreli vodi in odcedimo. Na olivnem olju ocvremo manjšo, sesekljam čebulo in na paličice narezan korenček ter pražimo pri zmerni temperaturi približno 5 minut. Nato dodamo proseno kašo in pražimo še 5 minut. Zalijemo z vodo, solimo ter kuhamo na zmerni temperaturi 30 minut, dokler kaša ne vpije vse tekočine.

PIRE IZ AJDOVE KAŠE

1 skodelica ajdove kaše, 1 dcl riževega (sojinega) mleka

Za pol ure namočimo ajdovo kašo. Skuhamo in ko je mehka, odlijemo odvečno vodo in prilijemo malo sojinega ali riževega mleka in jo zmiksamo. Če ne uporabljamo mleka, odlijemo samo toliko vode, kot je potrebno. Dodamo malo margarine.

TACO Ali TORTILLA

100 g koruznega zdroba, 150 ml mlačne vode

Koruzni zдроб damo v skledo, vanjo vlijemo vodo in gnetemo zmes tako dolgo, da je mehka in elastična. Razdelimo jo na 6 enakih delov. Vsak del damo med dva lista peki papirja in previdno tanko razvaljamo. Potem odstranimo en list papirja in položimo tortillo na srednje vročo, nepomaščeno ponev. Pečemo 1 minuto in pol, nato odstranimo zgornji papir, tortillo obrnemo in pečemo enako dolgo še na drugi strani. TACO naredimo tako, da prepognemo tortillo na ročaju lesene kuhalnice, takoj ko jo vročo vzamemo iz ponve. Na kuhalnici jo pustimo viseti tako dolgo, da se posuši in je hrustajoča. Taco lahko nadevamo z različnimi nadevi.

NADEV ZA TACO

2 žlički olja, " manjše, nasekljane čebule, 50 g mletega mesa (originalni recept ima govedino, jaz pa uporabim kar piščančje ali mleto žrebičkovo meso, ki ga na drobno narežem in sesekljam), 50 g zelenjave (kuhan grah, naribano korenje), jušni koncentrat, voda, 1 žlička domače paradižnikove mezge, 1 ščepec zelišč (bazilika, origano in rožmarin), 2 žlički zgoščevalca (koruzna ali riževa moka) ali brez

V ponvi segrejemo olje. Dodamo nasekljano čebulo in jo pražimo približno 2 minuti. Dodamo še mleto meso in ga pražimo tako dolgo, da porjavi. Dodamo zelenjavo, koncentrat, malo vode, paradižnikovo mezgo ter zelišča. Zavremo in kuhamo še 5 minut. Vmes ves čas mešamo. Na koncu primešamo zgoščevalec, ki smo ga zmešali z dvema žlicama vode in še enkrat zavremo. Kuhamo še dve minuti. Nadev naložimo v žepke TACO in še tople postrežemo.

Pripravila OPZHR:

Tanja Lukančič

3. KRUH IN PEKOVSKO PECIVO

Kopirano iz: http://med.over.net/za_bolnike/bolezni_clanki/alerqije/recepti.php

KORUZNI KRUH

16 dag koruzne moke, 1 ščepec soli, olje, vrelna voda.

Segrejemo vodo, da močno vre, nato med stalnim mešanjem dodajamo vreli, kipeči vodi koruzno moko, nato olje in zopet premešamo. Vlijemo v pekač in pečemo kot kruh, ko na eni strani porjavi, ga obrnemo in pečemo še na drugi strani. Postrežemo še toplega.

RIŽEVE IN KORUZNE ŽEMLJE

21 dag koruzne moke, 13 dag riževe moke, 0.25 dag pecilnega praška, 3 dag olja, 3 dcl vode, ščepec soli (po želji).

Presejemo moko in pecilni prašek, dodamo vodo in olje ter mešamo 2 minuti. Vse skupaj vlijemo v dobro namaščen pekač in pečemo 10 minut v močno segreti pečici, nato zmanjšamo na srednjo temperaturo in pečemo še 15 minut.

KRUH

Za kvasec: malo tople vode, 15 g kvasa (približno 1/3 kocke, ki jo lahko kupimo v trgovini), žlička rjavega sladkorja in žlička tapiokine moke, 1 žlica tople vode ali sojinega/riževega mleka.

Za testo: 10 dag tapioke, 10 dag Celiac moke, 20 dag Schar Mix-C moke in 10 dag riževe moke, sol, pol centimetra debela rezina rastlinske masti ali 2 žlici dovoljenega olja, 2.5 dcl - 3 dcl tople vode

Dodatki: praženo sončnično, sezamovo ali bučno seme

Natehtamo 10 dag tapioke, 20 dag Celiac moke in 12 dag riževe moke. Malce posolimo. V sredo moke naredimo luknjico in vanjo nalijemo pripravljen kvasec. Na vse skupaj nadrobimo pol centimetra debelo rezino rastlinske masti ali 2 žlici dovoljenega olja. Počasi dodajamo toplo vodo (približno 2 dcl in pol ali po potrebi), tako da zamesimo gladko testo. Posodo pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem 45 minut do ene ure. V tem času pripravimo pekač. Obložimo ga s peki papirjem. Sama pečem kruh v približno 30 cm dolgem ozkem pekaču. Testo ponovno pregnetemo in dodamo toliko riževe moke, da masa ni lepljiva. V testo dodamo semena. Damo v pekač in pustimo na toplem ponovno vzhajati kakšnih 20-30 minut. V tem času ogrejete pečico na 180 stopinj in damo peč pekač, pokrit s folijo. Kruh se peče približno 45 minut, na koncu folijo odkrijete, da se zapeče še na vrhu. Ko je kruh pečen, vzamemo ven pekač in kruh zvrnemo na čisto kuhinjsko krpo. Zavijemo in pustimo, da se na rešetki od štedilnika počasi ohlaja.