

Gluténmentes szakácskönyv cirok alapú receptek


főétel
receptek
cirokból



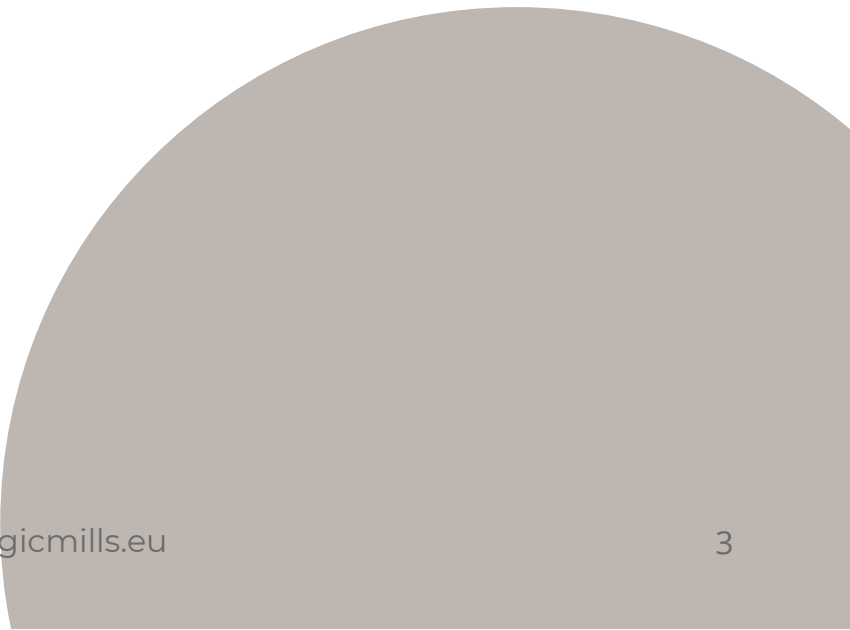



Tartalomjegyzék

A cirokról	4
Ciroktészta receptek	6
• Caprese tésztasaláta	8
• Carbonara (cirok) spagetti	10
• Céklás tészta tofuval	12
• Erdei gombás szélesmetélt	14
• Paradicsomos csirkés penne	16
• Parajos cirok penne, fogasfilével	18
• Tésztasaláta sajtsteakkal	20
Cirokgyöngy receptek	21
• Borsos tokány cirokgyöngy körettel	23
• Cirokgyönggyel töltött zöldségek paradicsom szósszal	25
• Pásztor "cirhonya"	28
• Zöldséges cirokgyöngy roston csirkemellel	30



Cirokliszt és -dara receptek	31
• Cirok nokedli / galuska	33
• Spenótos galuska sajtmártással	35
• Tojásos nokedli	37
• Pita ciroklisztből	39
• Gluténmentes lángos	41
• Gluténmentes pizza	43
• Gluténmentes buci / hamburger	
zsemle	45
• Gluténmentes szilvágombóc	48



A cirokról

Szeretnél Te is olyan egészséges és gluténmentes péksüteményeket, tésztákat, finomságokat enni, amiknek az íze alig különbözik a búzalisztból készült ételekétől? Szeretnél “normál” étkezést folytatva is egyszerűen, de sokkal egészségesebb, rostokban, vitaminokban gazdagabban étkezni, lassan felszívódó szénhidrátokat fogyasztani?

Ha a fenti kérdésekre a válaszod “IGEN”, akkor a cirokliszt pont Neked való!

A cirok egy természetesen gluténmentes gabonaféle. A tápanyagtartalma rendkívül magas: fehérje, lassan felszívódó keményítő, rostok, vitaminok, ásványi anyagok gazdag forrása.

A cirkot már több, mint 100 éve ismerik a magyar gazdák, egy jó ideje elfelejtődött, az utóbbi években pedig szinte csak háziállatok takarmányozására használták.

Pedig magas beltartalmi értéke miatt emberi étkezésre is kiválóan alkalmas és sokkal egészségesebb, mint a búza. A Magyar Dietetikusok Országos szövetsége szerint a cirok tökéletesen alkalmas a búzahelyettesítésre a kiegyensúlyozott gluténmentes táplálkozásban.

Fogyaszthatják a gluténmentes étkezés követői, cöliákiások, sportolók, olyan emésztőrendszeri problémával küzdők, akiknek az orvos gluténmentes diétát javasolt.

A cirokliszt alapú tészta, kenyérféle, palacsinta íze és az állaga olyan, mint a hagyományos búzalisztból készült ételeké, ráadásul sokkal egészségesebb is.

Mire használhatod a ciroklisztet? Például:

- kenyerekbe,
- sütemények készítéséhez,
- ételek sűrítésére,
- galuskának,
- palacsintához,
- pizzához, stb.

A CIROKBÓL készült liszt a búzaliszt egészséges alternatívája, mert íze és állaga szinte ugyanolyan, viszont a gluténmentes diéta barátja.

A Magic Mills lisztkeverék ugyanúgy használható a konyhában, mint a hagyományos búzaliszt. Receptfüzetünkkel szeretnénk megkönnyíteni a dolgodat: nem kell kísérletezned a hagyományos péksütemények, pékáruk és sütemények cirokliszttel történő elkészítésekor, helyette már kipróbált recepteket mutatunk neked.

Egyes finomságok hozzávalóit kétféleképpen tüntetjük fel: kapsz egy csak gluténmentes verziót, valamint mutatunk egy teljesen mindenmentes összetevő-listát is.

Receptek
glutén- és
tejszájmentes
ciroktészta
felhasználá-
sával



Caprese tésztafaláta



**glutén-, tojás- és akár
tejmentesen is elkészíthető**

Caprese tézrtasaláta

Hozzávalók

- Magic Mills penne/fusilli ízlés szerint
- 300g friss koktélpáradicsom félbe vágva
- 2 zacskó mini mozzarella golyó
- friss bazsalikom
- olívaolaj, citromlé, balzsamecet, olasz fűszerkeverék, só és bors az öntethez

Elkészítés

- 1.A tészta megfőzzük a megszokott módon, a csomagoláson látható főzési idők betartásával. A penne 1-2 perccel több időt igényel, mint a fusilli.
- 2.Közben félbevágjuk a paradicsomokat és felaprítjuk a friss bazsalikomot. A kis mozzarella golyókat a lé nélkül átöntjük egy akkora tálba, amiben majd kényelmesen össze tudjuk keverni a hozzávalókat.
- 3.Az öntetre ebben az esetben is igaz, hogy a kevesebb több, annyit keverjünk belőle, amivel éppen át tudjuk forgatni a tésztsalátát. Ehhez kifejezetten illik a citrombors, de természetesen ízlés szerint variálható.
- 4.A megfőtt tészta átöblítjük hideg vízzel, majd leszűrjük és összeforgatjuk a többi hozzávalóval. Azonnal tálalható, de pár óra pihentetés után válik igazán finommá, ha hagyjuk kicsit összeérni az ízeket.
- 5.Ha kihagynánk a sajtot vagy vinnénk bele egy kis extrát, adhatunk hozzá avokádót, apróra vágott paprikát is.

Egy zacskó Magic Mills tésztaból körülbelül 4 adagot készíthető.

*Carbonara (cirók)
spagetti*



gluténmentes

Carbonara (cirók) spagetti

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills spagetti
- 3 tojássárgája
- 5 dkg bacon
- 2 dl tejszín
- só, bors, petrezselyem, parmezán

Elkészítés

- 1.A csomagoláson olvasható útmutatásnak megfelelően sós vízben megfőzzük a tésztát.
- 2.A bacont kevés olajon lepirítjuk.
- 3.A tejszínt kikeverjük a tojássárgájával, majd ráöntjük a baconre.
- 4.A megfőtt tésztát összeforraljuk a mártással, majd parmezánnal és petrezselyemzölddel szórva tálaljuk.

Céklás tészta tofuuval



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Céklás tészta tofuval

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills szélesmetélt
- 10 dkg cékla
- Só, bors
- 20 dkg tofu
- 0,5 dl szójaszós
- (parmezán a tálaláshoz- elhagyható)

Elkészítés

- 1.A tésztát forrásban lévő sós vízben a zacskón található főzési időnek megfelelően elkészítjük, majd leszűrjük, átöblítjük és egy kevés olajjal átfogatjuk.
- 2.A céklát puhára főzzük. Saját levében hagyjuk kihűlni, ezután pürésítjük, saját levével hígítjuk a kívánt mértékben.
- 3.A céklapürét és a tésztát összekeverjük, ízlés szerint borsozzuk, ízesítjük.
- 4.A tofut szójaszósba forgatva forró serpenyőben megsütjük, majd a tésztára helyezve tálaljuk az ételt.

Gluténmentes és vegán, mégis tele színnel és ízzel, garantáltan vidámságot visz a napodba.

Erdei gombás szélesmetélt



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Erdei gombás szélesmetélt

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills szélesmetélt
- 10 dkg erdei gomba
- 1,5 dl tejszín/ vegán tejszín
- fokhagyma, só, petrezselyem,
- opcionális: fehérbor, parmezán

Elkészítés

- 1.A tésztát a zacskó útmutatása szerint megfőzzük sós vízben.
- 2.A gombát vajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát.
- 3.Leöntjük kb 1 dl fehérborral, amit elpárologtatunk.
- 4.Ezután hozzáöntjük a tejszínt és a megfőzött tésztát és az egészet összeforraljuk.
- 5.Ízesítjük és petrezselyemmel, parmezánnal szórva tálaljuk.

Paradicsomos csirkés penne



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Paradicsomos csirkés penne

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills penne
- 20 dkg csirkemell
- 1 evőkanál paradicsompüré
- fokhagyma, só, cukor, bazsalikom

Elkészítés

- 1.A tésztát a zacskóján olvasható idő szerint sós vízben megfőzzük.
- 2.A csirkemellet felkockázzuk és kevés olajon pirítjuk.
- 3.Miután megpirult, hozzákeverjük a paradicsompürét, majd kevés vízzel felöntjük és ízlés szerint fűszerezzük a bazsalikommal, fokhagymával, cukorral, sóval.
- 4.Sajttal vagy friss bazsalikommal szórva tálaljuk.

Parajos cirók penne, fogasfilével



glutén- és tojásmentes

Parajos cirok penne, fogasfilével

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills penne
- 5 dkg parajkrém
- 1 dl tejszín
- 3 gerezd fokhagyma
- só, bors
- 20 dkg fogasfilé

Elkészítés

- 1.A tésztát a csomagoláson olvasható főzési időnek megfelelően forrásban lévő sós vízben készre főzzük, leszűrjük.
- 2.A tejszínt felmelegítjük, közben ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, végül beletesszük a fokhagymát és összefőzzük a parajkrémmel.
- 3.Ha kész, beleforgatjuk a pennét.
- 4.A fogasfilét forró serpenyőben kevés zsíradékon, ízlés szerint fűszerezve megsütjük.
- 5.Citrommal és egy kis petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

Tésztafaláta sajtsteakkal



glutén- és tojásmentes

Tésztafalóta sajtsteakkal

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills orsó vagy penne tészta
- 5 dkg pritamin paprika
- 5 dkg kígyóuborka
- 5 dkg TV paprika
- 5 dkg lilahagyma
- 1 szál újhagyma
- 1 EK majonéz
- 1 EK tejföl
- 1 TK mustár
- só, fehérbors, citromlé, porcukor

Elkészítés

- 1.A tésztát a csomagolásán olvasható főzési időnek megfelelően sós vízben elkészítjük, majd leszűrjük.
- 2.A majonézból, tejfölből, mustárból és a fűszerekből tartármártást keverünk.
- 3.A zöldségeket zsülienre szeleteljük és összeforgatjuk a tésztával, valamint a tartármártással.
- 4.Grillezett sajtsteakkal tálaljuk.



*Receptek
gluténmentes
cirokgyöngy
felhasználá-
sával*

Borsos tokány circkgyönggyel



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Borsos tokány cirokgyönggyel

Hozzávalók

- 800 g marhalapocka
- 300 g vöröshagyma
- 400 g paradicsom
- 1g őrölt bors
- 60 g kacsaszír
- 10 g só
- 1 g zöldbors (100ml forró vízzel leöntve)

Cirokgyöngy:

- 200 g cirokgyöngy
- 5 g só
- 10 g zsiradék (étolaj vagy zsír)

Elkészítés

- 1.A húst vékony csíkokra, a vöröshagymát finomra vágjuk.
- 2.A húst a zsíron megpirítjuk, rátesszük az apróra vágott vöröshagymát, amit kevergetve üvegesre fonnyasztunk.
- 3.Sózzuk, borsozzuk és fedő alatt 3 dl vízzel felengedve félig puhára pároljuk intenzíven forralva. Ha szükséges a vizet folyamatosan pótoljuk.
- 4.Hozzáadjuk a meghámozott, feldarabolt paradicsomot és a hússal együtt puhára főzzük.
- 5.Tálaláskor a leforrázott zöld borssal megszórjuk. Köretnek cirokgyönggyel vagyis cirhonyával tálaljuk.
- 6.A cirokgyöngyöt szárazon addig pirítjuk, míg pattogatott kukorica illata nem lesz. Ekkor 5-szörös mennyiségű vízzel felengedjük, sózzuk és fedő alatt puhára főzzük. Ez nagyjából 50 perc.
- 7.Leszűrjük, lecsepegtetjük, majd egy serpenyőben a zsiradékkal átfogatjuk. A cirokgyöngy kétszeres mennyiségű vizet vesz fel, mire megpuhul. Így a 200 grammból cirokgyöngyből összesen 600 gramm tarhonyánk lesz.



*Cirokgyönggyel töltött
zöldségek paradicsom szósszal*



**glutén-, tojás- és akár
tejmentesen is elkészíthető**

Cirokgyönggyel töltött zöldségek paradicsom szósszal

Hozzávalók

- 200 g cirokgyöngy
- 500 g padlizsán (2 db)
- 1000 g paradicsom
- 3 db kaliforniai paprika
- 100 g vörös hagyma
- 10 g só
- 2 g törött bors
- 30 ml olaj
- 1 teáskanál oregáno
- 1 g füstölt csípős fűszerpaprika
- 100 g reszelt sajt / jól olvadó növényi sajt
- 1 szál zeller
- ½ – 1 teáskanál bazsalikom

Elkészítés

1. A cirokgyöngyöt szárazon egy lábasban folyamatos kevergetés mellett addig pirítjuk, amíg pattogatott kukorica illat nem lesz a konyhában.
2. 7-szeres mennyiségű vizet (1.4 liter) 10 g sóval felteszünk forni. A megpirult cirokgyöngyöt hozzáadjuk és fedő alatt, takaréklángon puhára főzzük. Ez nagyjából 40-50 perc. Vagy kuktában 10 perc, fűtőlétől számítva. Levében kihűtjük, majd leszűrjük.
3. A padlizsánt félbevágjuk és kikaparjuk a belsejét. A paprikának egy picit talpat és kalapot vágunk, a csumáját eltávolítjuk.
4. Serpenyőben megforrósítjuk az olajat és 3-5 perc alatt megpirítjuk rajta a finomra vágott vöröshagymát. Hozzáadjuk a zöldségek kikapart belsejét, megszórjuk a fűszerekkel és kb. 5-10 percig pároljuk, majd hozzákeverjük a lehűtött cirokgyöngyöt és a reszelt sajtot is. A zöldségeket nem kell teljesen puhára párolni, mert a sütőben még tovább puhulnak.
5. A tepsire aljába öntjük a nagyobb darabokra vágott paradicsomot, ráteszük a zellert és a bazsalikomot, 5 g sóval, 50 g cukorral és két csipet csilivel fűszerezzük. Beleállítjuk a cirokgyönggyel betöltött zöldségeket. A kalapokkal letakarjuk a paprikát és 30 perc alatt 200 fokos sütőben átforrósítjuk őket.
6. Köretként, de önálló főételként is megállja a helyét.
7. Mikor kész, a töltött zöldségeket kivesszük és a paradicsomot át paszírozzuk, majd egy lábasban 1-2 perc alatt összefőzzük. Ezzel kész a mártás is a zöldségekhez.

Cirokgyönggyel töltött zöldségek paradicsom szósszal

Elkészítési fázisok



Pásztor "cirhonya"



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Pásztor "cirhonya"

Hozzávalók

- 800 g sertés első csülök vagy lapocka
- 300 g vöröshagyma
- 400 g burgonya
- 150 g Magic Mills cirokgyöngy
- 60 g liba- vagy kacsaszír
- 10 g só
- 5g fűszerpaprika
- 1 csipet csili

Elkészítés

1. Amegtisztított hagymát apróra vágjuk és a zsírban üvegesre fonyasztjuk egy minimum 3 literes lábasban.
2. A tűzről lehúzzuk és megszórjuk a fűszerpaprikával, sózzuk, elkevejük és felöntjük 3 dl vízzel. Fedő alatt főzzük, addig, amíg a húst 2 x 2 cm-es kockára vágjuk.
3. A pörköltalapba tesszük a sertéshúst és lefedve főzzük, a folyadékot, ami párolog folyamatosan pótolva.
4. Közben a cirokgyöngyöt szárazon addig pirítjuk, míg pattogatott kukorica illata nem lesz. Ekkor 5-szörös mennyiségű vízzel felengedjük és fedő alatt puhára főzzük, ez nagyjából (50 perc).
5. A burgonyát meghámozzuk és 1x1 cm-es kockára vágjuk. Hideg vízben tartjuk.
6. Amikor hús már majdnem puha, hozzáadjuk a leszűrt krumplit és a cirokgyöngyöt is. Annyi vízzel öntjük fel, hogy éppen csak ellepje és puhára főzzük.



Zöldséges cirokgyöngy roston csirkemellel



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Zöldséges cirokgyöngy roston csirkemellel

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills cirokgyöngy
- grillzöldségek:
 - 5 dkg cukkini
 - 5 dkg TV paprika
 - 5 dkg lilahagyma
 - 5 dkg gomba
- 20 dkg csirkemell

Elkészítés

- 1.A cirokgyöngyöt kevés olajon lepirítjuk, majd 5-szörös mennyiségű forró vízzel felöntjük és ebben puhára főzzük.
- 2.A zöldségeket tetszés szerint aprítjuk és kevés olajon lepirítjuk.
- 3.Fűszerezéshez sót, kakukkfűvet és fokhagymát használjunk ízlés szerint.
- 4.Ha kész, összeforgatjuk a puhára főzött cirokkal.
- 5.A csirkemellet sózva, borsozva kevés olajon készre sütjük.

Ha a fűszeresebb ízvilágot kedveled, a húst variálhatod különféle zöldfűszerekkel vagy grill keverékekkel is. Ha nem fogyasztasz húst, kiválthatod grillsajttal vagy tofuval.



*Receptek
gluténmentes
cirokliszt
felhasználá-
sával*

Cirok nokedli / galuska



glutén- és tejmentes

Cirok nokedli / galuska

Hozzávalók

- 300 g cirokliszt
- 4 db L-es méretű tojás
- (60-65 g/db, ha kisebb tojásokkal dolgozunk, az összsúlyt, a $4 \times 65 = 260$ g-ot vegyük figyelembe)
- 2 g só
- 10 g só a főzővízbe
- 50 g étolaj vagy vaj

Elkészítés

1. Az összetevőket (cirokliszt, só, tojás) fakanállal elkeverjük, addig, amíg egy sima, egynemű tésztát nem kapunk. Az állaga egy nagyon lágy tésztára emlékeztet, ezért NEM deszkáról szaggatjuk, csak nokedli szaggatón átnyomva lesz jó.
2. Fazékban 2 liter vizet felforralunk a 10 g sóval. Galuskaszaggatóval vagy nagyobb lyukú szűrőn keresztül beleszaggatjuk a tésztát.
3. Forrástól számítva addig főzzük, amíg megfelelően puhának érezzük.
4. Szűrőben a csap alatt hideg vízzel lemoszuk. Lecsepegtetjük, majd tálba öntve, étolajjal vagy vajjal összekeverjük.
5. Fogyasztás előtt mikróban vagy serpenyőben kevés olajon / vajon visszamelegíthetjük.

Spenótos galuska sajtmártással



gluténmentes

Spenótos galuska sajtmártással

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills finomliszt
- 1 db tojás
- 5 dkg parajpüré
- só, bors
- 2 dl tej
- 5 dkg trappista sajt
- 5 dkg füstölt sajt

Elkészítés

- 1.A lisztből, tojásból és vízből a megszokott módon kezdjük el kikeverni a galuska masszát, a parajpürét hozzáadva keverjük csomómentesre, majd forrásban lévő vízbe szaggassuk bele és főzzük ki.
- 2.A cirokliszt jellemzően több vizet vesz fel, mint a búza, ezért ha nagyon besűrűsödik menet közben, egyszerűen higítsuk még egy kis vízzel, hogy könnyebben lehessen szaggatni.
- 3.A mártáshoz készítsük elő a sajtokat, ha nem eleve reszeltet vásároltunk. A tejet melegítsük fel lassú tűzön, majd adjuk hozzá a sajtokat. Folyamatos kevergetés mellett sóval, borssal fűszerezzük.

Önálló fogásként is tálalhatjuk, de kiválóan passzol szárnyas húsokhoz, halételekhez köretként.

Tejásos nokedli



glutén- és tejmentes

Tojásos nokedli

Hozzávalók

- 10 dkg Magic Mills finomliszt
- 4 db tojás

A salátához:

- 1 közepes fej saláta
- kb 7 dl víz
- 5 EK ecet
- 4 EK cukor
- 1 csipet só

Elkészítés

- 1.A lisztből, 1 tojásból és vízből kikeverjük a tésztát, majd forró vízben leszaggatjuk.
- 2.A többi tojást felverjük. Egy serpenyőbe kevés olajat/zsírt teszünk, ebben felforrosítjuk a kiszaggatott galuskát, hozzáadjuk a felvert tojást és gyorsan elkeverjük. Ízlés szerint ízesítjük.
- 3.A salátát alaposan megmossuk és egy nagyobb edényben összekeverjük a lé hozzávalóit. A salátát ezután nagyobb darabokra tépkedve beletesszük a lébe és frissen tálaljuk.

Pita cirklisztből



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Pita ciroklisztből

Hozzávalók

- 250 g Magic Mills cirok pékáru lisztkeverék
- 5 g száraz porélesztő (Haas vagy Dr. Oetker)
- 250 g langyos víz
- 8 g étolaj
- 2 csipet só
- ~ 20 g cirokliszt a nyújtáshoz

Elkészítés

1. A keverőtálba először a száraz hozzávalókat tegyük, majd az olajat. Indítsuk el a dagasztókart és folyamatos keverés mellett öntsük hozzá a langyos (25 – 30 fokos) vizet. 5 perc alatt közepes sebességen kidagasztjuk.
2. Ciroklisztezett deszkára fordítjuk a tésztát és pár mozdulattal átgyúrjuk. Méreg segítségével 95 – 100 grammos adagokra osztjuk, majd cipót formálunk belőle. Így 5 darab lett.
3. Olajos kézzel tésztagombócokat formálunk, majd nyújtsuk kör alakra, 15 cm-es átmérővel. Fontos a tésztakorong mérete, mert ehhez van igazítva a kelesztési idő és zsebesedni is csak akkor fog, ha a tészta megfelelően vékonyra lett nyújtva.
4. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük, a felületét, nagyon kevés vízzel spricceljük le, hogy ne száradjon ki a teteje, majd konyharuhával letakarva szoba hőmérsékleten (22-25 fok) 40-45 percre hagyjuk kelni.
5. A gáztűzhelyen egy tapadásmentes serpenyőt erős lángon forrósítunk fel. Helyezzük bele az első tésztagombócot és maximum 1 percre sütjük, majd egy lapos fakanál segítségével fordítsuk meg és addig sütjük, amíg fel nem púposodik-zsebesedik. Ha színesebbnek szeretnénk, akár vissza is fordíthatjuk és pár másodpercig még süthetjük.
6. A kész pitát rácstra szedjük és így hagyjuk hűlni. Ha összeesne akkor sem történik semmi, mert a tészta már megsült és a zseb megmarad benne.

Lángos

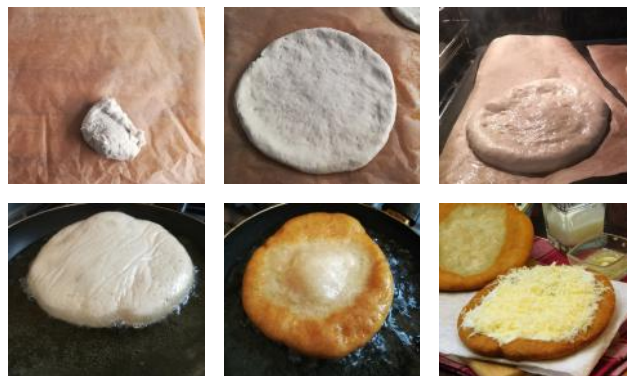


**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Lángos recept

Hozzávalók

- 125 g Uni Mix cirok lisztkeverék
- 3 g élesztő
- 3 g cukor (elhagyható)
- 2 csipet só
- 5 g olaj 125 g langyos, kézmeleg víz
- 300 ml étolaj vagy zsír a sütéshez



Elkészítés

1. A sütőt 45-50 fok alsó-felső sütési módozaton előmelegítjük. (A sütőben csak keleszteni fogjuk a tésztát, a sütése bő zsiradékban történik!)
2. A hozzávalókat tálba mérjük, majd dagasztó géppel vagy kézi mixer dagasztókarjával közepes fokozaton 3 perc alatt homogén tésztává keverjük.
3. Olajjal vékonyan megkent sütőpapírra fordítjuk a tésztát. Pár mozdulattal átgyúrjuk, majd mérleg segítségével két egyenlő részre osztjuk.
4. Gombócot formálunk és olajos kézzel 18 cm átmérőjű kör alakra nyomkodjuk.
5. A sütőpapírt a tészta mellett elvágjuk, így könnyebben kezelhető, tepsire áttesszük, majd mehet az előmelegített sütőbe. 25-30 percig kelesztjük, amíg jól láthatóan kezd hólyagos lenni a tészta. Séf Tipp: Akinek gázsütője van vagy az elektromos sütőjéhez még nem használ analóg sütőhőmérőt (szerintem nagyon fontos, hogy legyen) huzatmentes helyen, folpackkal letakarva kelesse szobahőmérsékleten. Így a kelesztési idő hosszabb lehet, akár a duplája is.
6. 180 fokos bő zsiradékban mindkét oldalát nagyon világos aranyszínűre sütjük.
7. Ha alacsonyabb hőfokon sül, megszívhatja magát zsiradékkal, ha magasabb a hőfok (190 fok fölött) a tészta égett, keserű ízű lesz.

A receptben a hozzávalók duplázhatók, azonban a kelesztési idő nem változik.

Gluténmentes pizza



**glutén-, tej- és
tojásmentes**

Ropogós szélű, vékony tésztás pizza

Hozzávalók 1 db 36 cm átmérőjű pizzához vagy 38x24 cm tepsizhez

- 250 g UniMix cirok lisztkeverék
- 3 g porélesztő
- 5 g cukor
- 2 csipet só
- 8 g olívaolaj
- 250 g langyos víz

Elkészítés

1. A sütőt alsó-felső sütési módozatban 50 fokra előmelegítjük.
2. A keverőtálba először a lisztet, majd a többi száraz hozzávalót tegyük, ezután az olajat öntsük hozzá. Indítsuk el a gépünk dagasztókarját, majd folyamatosan vékony sugárban öntsük hozzá a folyadékot. 2-3 perc alatt egynemű, csomómentes tésztává keverjük.
3. Enyhén olajozott vagy lisztezett felületen pár mozdulattal átgyúrjuk, gombóccá formáljuk. A pizzasütőlapot enyhén lisztezzük és a tésztát kézzel formára lapítjuk, a szélét kicsit vastagabbra, a közepét vékonyabbra hagyva.
4. Az előmelegített sütőbe tesszük és 15, max. 17 percig kelesztjük. Kivesszük a tésztát, majd a hőfokot feltekerjük 220-230 fok hőlégkeverésre. Ha elérte a kellő hőfokot, megkenjük olajjal a tészta széléit körbe, majd visszatesszük és 12-15 perc alatt elősütjük, de csak annyira, hogy éppen csak színt kapjon a tészta.
5. Kivesszük, megkenjük a paradicsomszósszal, megpakoljuk a feltétekkel és a karikára vágott vagy kisebb darabokra tépkedett mozzarella sajttal.
6. A 250 fok felső grill fokozatra állított sütőbe most már csak annyi időre tesszük be a pizzát, amíg a feltétek átforrósodnak és a sajt ráolvald.
7. Séf Tipp 1: Akinek gázsütője van, kelesztheti szobahőmérsékleten addig, amíg láthatóan hólyagosodni kezd. Ezalatt egy másik tepsi fejjel lefelé fordítsunk rá, így nem kap huzatot és nem fog kiszáradni sem.
8. Séf Tipp 2: A gáz- és elektromossütőhöz is szükséges az analóg sütőhőmérő, hogy a hőfokokat pontosan beállíthassuk, mert a képen látható végeredmény csak így garantálható. A hőfokokat én is analóg sütőhőmérővel határoztam meg, így teljesen összehangolhatjuk a sütőinket, amik egyformán fognak sütni.
9. Tálalásnál bazsalikom, oregánó vagy rukkola levelekkel is megszórhatjuk.

Ropogós szélű, vékony tésztás pizza



Buci / hamburger zsemle



gluténmentes

Gluténmentes buci / hamburger zsemle

Hozzávalók

- 220 g UniMix cirok lisztkeverék
- 30 g tápióka keményítő
- 1 db L-es méretű tojás (65 – 70 gramm)
- 250 ml folyadék (130 ml víz, 120 ml tej)
- 3 g élesztő
- 15 g cukor
- 2 csipet só
- 8 g olaj
- olaj, a forma kikenéséhez
- 1 db tojás a kenéshez
- tetejére: szezám, lenmag, mák, stb.
- hőálló sütőforma

Elkészítés

1. A sütőt 45-50 fok alsó-felső módozaton előmelegítjük úgy, hogy egy hőálló tálba 1-1.5 dl vizet engedünk és a sütő aljában az egyik sarokba tesszük.
2. A lisztet és a keményítőt összekeverjük. Ezután a többi száraz hozzávalót, majd az olajat és a tojást is hozzáadjuk.
3. A dagasztógéppel alacsony fokozaton kezdjük el keverni és folyamatos vékony sugárban adagoljuk hozzá a szobahőmérsékletű folyadékot.
4. Legalább 4-5 percig közepesen erős fokozaton dolgozzuk csomómentesre a tésztát.
5. Ezalatt vékonyan olajozzuk ki a sütőformákat. Én 12 cm átmérőjű hőálló kerámia tálkát használtam.
6. A tésztát mérleg segítségével a 4 formába egyenlően elosztjuk (145 – 147 gramm). Olajozott kanál segítségével simítsuk el egyenesre a felszínét. Felvert tojással megkenjük és megszórjuk a magokkal.
7. Az 50 fokra előmelegített sütőben 15 percig kelesztjük, majd feltekerjük a hőfokszabályzót 170 fok alsó-felső sütési módozatra.
8. Amikor elérte a hőfokot, onnantól számított 35 perc alatt készre sütjük. A hőfokot a sütőbe helyezett analóg sütőhőmérővel mérjük.
9. A megsült buciakat formával együtt tegyük rácsra, amíg kihűlnek. Ezt követően egy NEM hegyes kés segítségével óvatosan a buci alá nyúlva a formából kikanyarítjuk.
10. Csak akkor vágjuk fel, ha teljesen kihűlt a hamburgerzsemlénk.

Gluténmentes buci / hamburger zsemle

- **Séf Tipp 1:** Ha sütőpapírt teszünk a kerámiaformába, a bucit könnyebb lesz kivenni, viszont az alja egy kissé behorpad.
- **Séf Tipp 2:** A tojás mérete nagyon fontos, ha kisebbet használunk ugyan megnő a buci, de hatalmas lyukakkal lesz teli a szerkezete.
- **Séf Tipp 3:** Ügyeljünk, hogy a sütőbe helyezett vizes tál ne a hamburger sütőforma alatt legyen, mert így nem fog az alja átsülni.
- **TÁROLÁSA:** Nem szükséges hűtőbe vagy fagyaszttóba tenni! Konyharuhával letakarva a pulton 3-5 napig simán megtartja az állagát, melegítés, mikrózás nélkül is fogyasztható.



Szilvásgombóc



gluténmentes

Gluténmentes szilvásgombóc

Hozzávalók

- Burgonya – 7 db közepes méretű, összesen kb. 1,2 kg nyersen
- Magic Mills cirok dara – 3 evőkanál
- Só – 2 mokkás kanál
- Tojás – 3 db
- UniMix cirok lisztkeverék – 350 gramm
- Gluténmentes panírmorzsa – 150 gramm

A töltelékhez:

- Szilva – kb. 15 kicsi vagy közepes szem
- Porcukorral elkevert fahéj – 100 gramm

Elkészítés

- 1.A burgonyát héjában puhára főzzük. Letisztítjuk a héjától, és burgonyanyomóval áttörjük, majd alaposan kihűtjük.
- 2.Ha kihűlt a burgonya, akkor az összes többi alapanyagot hozzákeverjük és néhány perc alatt tésztát gyúrunk belőle, amit 5 percre pihentetünk. Ezután újra átgyúrjuk egy kissé.
- 3.A nyújtódeszkát vékonyan belisztezzük. A tésztát 0,5- 1 cm-es vastagságú lappá nyújtjuk. Ebből kb. 10*10 cm-es kockákat vágunk ki. A maradékot újra összedolgozhatjuk és kinyújthatjuk, így a maradék tészta nem veszik kárba.
- 4.A lapokra kevés fahéjas porcukrot szórunk és rátesszük a megmosott, elfelezett szilvát, amiből a magot előzetesen eltávolítottuk. Ha ez megtörtént, fogjuk a kocka négy sarkát és óvatosan összecsípjük a tésztát. Ügyelünk arra, hogy a tészta mindenütt elfedje a szilvát, másképp főzéskor kifő a gombócból a szilva. Laza, finom mozdulatokkal gombócot formálunk a tésztából, ügyelve arra, hogy a szilva sehol ne bukkanjon ki.
- 5.Mindeközben kb. 4 liter enyhén sós vizet felforralunk. Mikor forr, beletesszük a gombócokat főni. Ha a víz újra felforrt és a gombócok a víz felszínére jönnek, akkor a gombóc megfőtt. Főzés közben a vizet nem kevergetjük, mert a gombócok összetörhetnek. Ha megfőtt, óvatosan leöntjük róla a forró vizet. Egy szűrő segítségével kiszedjük a gombócot és jól lecsepegtetjük.
- 6.Amíg a gombóc csepeg, egy lábasban olajat melegítünk. Az olajban a zsemlemorzsa kis lángon aranybarna színűre pirítjuk néhány perc alatt.
- 7.A lecsepegett gombócokat egyesével beleforgatjuk a pirított morzsába. Nem rázzuk, csak hengergetjük a lábos mozgásával. A morzsás gombócokat tálba szedjük ki.