

A close-up photograph of several golden-brown, rectangular pastries arranged on a black wire cooling rack. Each pastry is topped with a dollop of white whipped cream, piped in a decorative swirl, and a single fresh blueberry is placed in the center of the cream. The pastries have a slightly irregular, hand-baked appearance. The background is a dark, textured surface.

БЕЗ ГЛЮТЕНА

АСЯ МОТИНА

простые
рецепты
выпечки

для семейных
посиделок

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ
ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ
ПОСИДЕЛОК**



АСЯ МОТИНА

БЕЗ ГЛЮТЕНА

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

8	Вступление
12	Словарь терминов
14	Словарь ингредиентов
17	Словарь инвентаря
20	Список необходимого инвентаря
23	Дрожжевое тесто
24	Несладкая выпечка
24	Хлебцы чечевичные
29	Булочки-пампушки
32	Брецели с розмарином
36	Пицца с томатным соусом и сыром
39	Пицца с мидиями и творожным сыром
43	Фокачча с помидорами черри и розмарином
45	Фокачча с амарантовой мукой и сушеным луком
49	Сдоба
49	Маковый рулет
53	Черемуховые булочки с джемом в шоколадной глазури
57	Краффины
61	Хлеба на соде и разрыхлителе
62	Содовый хлеб со смесью семян
65	Содовый хлеб с изюмом
68	Содовый хлеб на кокосовом молоке
71	Содовый хлеб на мягком твороге

73 Бездрожжевое тесто для пирогов

- 74 Пирог с тыквой, картофелем, сыром и тимьяном
- 78 Пирожки с льняной мукой с курицей и грибами
- 82 Пирожки с конопляной мукой с капустой

87 Песочное тесто

- 88 Корзиночки с тыквенно-кокосовым муссом
- 93 Корзиночки с лаймовым курдом
- 97 Песочное тесто для мини-тартов
- 98 Мини-тарты с кокосово-банановым заварным кремом
- 101 Мини-тарты с веганским жульеном с сыром тофу

105 Бездрожжевое слоеное тесто

- 106 Простое бездрожжевое слоеное тесто No1
- 109 Фламиш с луком-пореем
- 113 Пирог с кетой и брокколи
- 116 Простое бездрожжевое слоеное тесто No2
- 119 Улитки с шоколадными каплями и карамелизованными яблоками
- 121 Даниши с кокосовым кремом

124 Тесто фило

- 126 Тесто фило
- 129 Ореховая улитка с медом
- 131 Пирог с творогом и шпинатом
- 135 Пирожки-сигары с фаршем индейки

139 Пельмени и вареники

- 140 Пельмени с мясом
- 143 Вареники с картошкой и сушеным жареным луком
- 146 Вареники с творогом

149 Блины и оладьи

- 150 Блины на муке из бурого риса
- 153 Дрожжевые блины
- 154 Гречневые блины
- 157 Блины на кефире
- 158 Банановые блинчики
- 161 Овсяные оладушки
- 162 Оладьи с сыром и зеленью
- 165 Гречневые оладьи на кефире
- 166 Пшеничные оладьи на кефире



ВСТУПЛЕНИЕ

Моему мужу, детям и каждому,
кто любит чай с пирогами
на домашней кухне



Самый частый вопрос, который задают мои дети, открыв входную дверь: «Мам, а чем это вкусным пахнет?» или «А что ты готовила?» Для меня дом всегда ассоциировался с приготовлением пищи, со вкусной едой, с ароматом свежей выпечки, а главным местом сбора семьи всегда была теплая светлая кухня. И так уж получилось, что мои дети с рождения живут именно в такой атмосфере.

Когда мой старший сын был маленьким, я сажала его на столешницу, и он смотрел, как я рядом мою овощи, чищу грибы, нарезаю морковь и шинкую капусту. Большую часть времени он проводил со мной на кухне, наблюдая за процессом готовки

и помогая мне по мере своих возможностей.

Когда детям было 2 и 4 года, их любимым занятием было вытащить из кухонного шкафа все кастрюли и ложки и «варить суп», добавляя в него резиновых ящериц, пластиковых пауков и цветные кубики и дико хохоча над своей выдумкой. Сегодня моим детям 10 и 12 лет. И сейчас, когда я пишу эти строки, они стоят вдвоем на кухне и жарят бекон для очередного своего шедевра. Они не прочь приготовить что-то самостоятельно и съесть это, но еще больше им нравится, когда их блюда пробуем мы – их родители. И перед тем как выбрать очередной рецепт для кулинарного эксперимента, они обязательно спрашивают у меня: «Мам, а тебе можно будет это попробовать?».

Мои диагнозы – СРК (синдром раздраженного кишечника) и диспепсия. Это функциональные заболевания, сопровождающиеся болями и дискомфортом в животе, вздутием, нарушениями в работе кишечника. Поэтому я вынуждена придерживаться диеты, исключающей продукты с содержанием глютена и лактозы,

а также отказаться от всех бобовых, некоторых овощей и фруктов. В этой книге вы найдете рецептуры, содержащие в том или ином количестве продукты, которые не ем я, но книга посвящена в первую очередь безглютеновой выпечке, на ней я и сконцентрировалась. К тому же, если мне нельзя съесть яблоко, это не значит, что его нельзя съесть вам. Я надеюсь, что каждый, кто столкнулся с ограничениями в глютене и других продуктах и периодически не знает, что же ему съесть на десерт или перекус, найдет в этой книге свой любимый, а может, даже и несколько любимых рецептов.

Вся наша жизнь так или иначе связана с едой. И еда – это то, что нас объединяет. Я помню, как еще до рождения детей я ждала мужа с работы и готовила ему ужин, разложив продукты на полу: запеченное в фольге мясо с овощами. Мы жили на съемной квартире, и у нас даже не было кухонного стола, но меня это не останавливало. Мне хотелось, чтобы, открыв дверь, он чувствовал запах дома. А на Новый год, уже на другой квартире,

мы готовили вдвоем салаты по заранее составленному вместе меню, а потом сидели рядышком на диване, смеялись и ели. И это было настоящее счастье.

* * *

Я люблю готовить. Люблю печь. Я связала свою жизнь с хлебом и выпечкой, и даже тогда, когда, казалось, пришло время с ними расстаться, я этого не сделала. Не смогла. Я просто перешла от традиционных видов муки к альтернативным.

Не скажу, что это была любовь с первого взгляда. Свой первый безглютеновый хлеб я выкинула в мусорку со словами: «Больше никогда в жизни я не буду это печь». Правда, следующая моя фраза была: «А что же я тогда буду делать?»

Я пеку практически каждый день и не планирую останавливаться. Для меня нет большей радости, чем получать благодарные отзывы от людей, пекущих по моим рецептам, которые, как и я, когда-то думали, что со вкусной выпечкой покончено, но ошиблись.

Еще большая радость для меня – когда мои дети пробуют очередной мой эксперимент и говорят: «Это вкусно!» И уже не спрашивают, есть ли там глютен.

В этой книге я хочу поделиться с вами рецептами различного безглютенового теста: дрожжевого и бездрожжевого, песочного, слоеного, пельменного. Хочу рассказать вам, как могут быть вкусны пироги и сдоба на таком тесте. Как восхитительны корзиночки с кремом и пирожки с капустой. Хочу, чтобы вы ели блины, оладьи, вареники и больше не чувствовали себя ограниченными в выборе еды. Хочу, чтобы вы могли сидеть за семейным столом со своими близкими и вместо фразы «Мне это нельзя» произносили «Мне еще вот этого кусочек, пожалуйста».



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ



Брожение (ферментация) – это процесс, в результате которого микроорганизмы или их ферменты расщепляют органические вещества без участия кислорода. Благодаря этому продукты обогащаются витаминами группы В, К, С, жирными кислотами омега-3 и разными пробиотиками. В тесте образуются органические кислоты, которые участвуют в формировании вкуса и аромата будущего изделия, улучшают усваиваемость биологических соединений и минералов нашим организмом, делают структуру теста более прочной. Также один из результатов брожения – образование диоксида углерода, побочного продукта жизнедеятельности дрожжей. Этот газ присутствует в тесте

в растворенном состоянии и остается там до тех пор, пока мы не поставим наши заготовки в духовку. С повышением температуры диоксид углерода переходит в газообразное состояние, расширяется, увеличивает объем заготовки и улетучивается.

В контакт – накрыть крем пищевой пленкой так, чтобы она легла прямо на его поверхность. Это необходимо для того, чтобы по мере остывания сверху на креме не образовалась корочка.

Замес – смешивание ингредиентов для теста до получения однородной массы с определенными физическими свойствами. В случае безглютенового теста – до того состояния, когда тесто начнет липнуть к стенкам дежи и станет напоминать в зависимости от рецептуры мягкий сыр, крем для выравнивания торта, подтаявшее сливочное масло или массу для лепки.

Расстойка – процесс, который обеспечивает будущему хлебу или выпечке нужную степень

подъема теста. Для формового хлеба и мелкоштучных изделий расстойка должна быть полной. Полная расстойка поможет предотвратить подрывы корки у хлеба, обеспечит изделиям красивый внешний вид и воздушный мякиш. Визуально полностью расстойная заготовка выглядит очень воздушно, при нажатии пальцем вы не чувствуете сопротивления теста, но при этом оно не должно проминаться и опадать, это говорит о перерасстойке.

Следы глютена – возможное наличие глютена в продуктах, которые изначально его не содержат, но могут содержать из-за совместной обработки или транспортировки с глютеносодержащим сырьем. О наличии следов глютена в продукции производитель обязан писать на упаковке. Продукты без следов глютена в составе должны иметь на упаковке знак перечеркнутого колоска и идентификационный номер.

Формовка – процесс придания тестовой заготовке определенной формы.

СЛОВАРЬ ИНГРЕДИЕНТОВ

Дрожжи прессованные –

спрессованные в форме брикета живые клетки дрожжей: текстура прессованных дрожжей может варьироваться от рассыпчатой до пластичной, цвет – беловато-желтый или с серым оттенком со специфическим запахом и вкусом без кислоты и горечи. Прессованные дрожжи хранят в холодильнике около месяца, поэтому обращайте внимание на срок годности на упаковке. При более длительном хранении или хранении в тепле прессованные дрожжи теряют свои свойства.

Дрожжи сухие – те же самые живые клетки дрожжей, из которых методом сушки была удалена почти вся влага.

Инстантные (моментальные)

быстродействующие дрожжи выглядят как мелкие цилиндрические гранулы, которые можно добавлять непосредственно в муку.

Крахмал – один из обязательных ингредиентов в безглютеновой выпечке. Крахмал участвует в формировании мякиша изделий, помогает держать хлебу и сдобе форму, придает мякишу воздушность и пористость, а изделиям из других видов теста – воздушность, легкость, рассыпчатость. В выпечке я использую три вида крахмала: картофельный, кукурузный и тапиоковый – полученный из клубней растения маниок.

Ксантановая камедь – добавка E415, с химической точки зрения представляет собой полисахарид, полученный путем ферментации с использованием источника сахара и бактерий *Xanthomonas Campestris*. Состав и структура ксантановой камеди, полученной промышленным путем, идентичны природной, которую вырабатывают бактерии на растениях семейства Капустные. В безглютеновых видах теста выполняет роль глютена, придавая тесту эластичность, мягкость, пористую структуру.

Мука без глютена – мука из альтернативных видов сырья: кукурузы, риса, гречихи, нута, проса, других злаков, орехов, семян. К муке с глютенем относятся все виды муки из пшеницы, ржи, ячменя и мука из овса обыкновенного неочищенного.

Мука амарантовая – мука из семян амаранта, зерновой культуры, распространенной в Азии и Южной Америке.

Мука белая рисовая цельнозерновая – мука из слабошлифованных сортов риса.

Мука из клейкого риса – мука из особого сорта риса с повышенным содержанием крахмала и сахаров. Традиционная мука для приготовления японского десерта моти. Многих пугает название этой муки на английском языке – glutinous rice flour – присутствием глютена. Однако в переводе glutinous означает «клейкий», и в названии муки говорит о ее свойствах, а не о белковом составе.

Мука из зеленой гречки – мука из термически не обработанной гречневой крупы. Заменять эту муку мукой из пропаренной (коричневой) гречки нельзя.

Мука овсяная без глютена – мука из голозерного овса. Этот сорт овса широко применяется в безглютеновой диете, поскольку количество опасных при целиакии α -авенинов в голозерном овсе значительно ниже по сравнению с пленочными сортами злака. Безглютеновые изделия из голозерного овса должны иметь на упаковке знак перечеркнутого колоса, свидетельствующий об отсутствии следов глютена в продукте.

Псиллиум – порошок из шелухи подорожника *Plantago Psyllium*, произрастающего в Азии и Индии. Псиллиум на 80–85% состоит из клетчатки и может впитывать количество воды, превышающее его вес в 45 раз. В безглютеновой выпечке псиллиум используется как стабилизатор и структурообразователь: он помогает изделиям держать форму и не дает им быстро высыхать, а также делает мякиш пористым.

Разрыхлитель без глютена – разрыхлитель, в котором в качестве основного сырья используется не пшеничная мука, а кукурузный крахмал.



СЛОВАРЬ ИНВЕНТАРЯ

Дежа – миска планетарного миксера, в которой производится замес.

Кондитерский мешок – пакет для нанесения глазури, крема и шоколада. Я использую одноразовые кондитерские мешки, выполненные из пищевого силикона. Их можно использовать с любыми кондитерскими насадками и не нужно каждый раз мыть.

Испаритель – емкость из вулканического камня для создания пара в духовке при выпечке хлеба на пекарском камне. Вместо испарителя можно использовать небольшую чугунную сковороду или хлебную форму. Пар необходим хлебным

изделиям для того, чтобы их корочка дольше не загрубевала, что дает возможность изделиям максимально вырасти в духовке и получить красивый пористый мякиш.

Пекарская лопата – лопата, обычно деревянная, со скошенным краем и ручкой для посадки хлеба в духовку. Вместо лопаты можно использовать разделочную доску, кусок фанеры.

Пекарский нож – держатель с лезвием для удобного надрезания хлебных заготовок. Надрезы можно делать и просто лезвием, но это менее безопасный метод.

Пекарский камень – камень из шамотной (обладающей огнеупорными свойствами) глины, который используют для выпечки хлеба в духовке. Он позволяет поддерживать одинаковую температуру по всему объему духового шкафа, хорошо держит жар, имитируя условия выпечки хлеба в подовой печи. При выпечке хлеба на камне необходима дополнительная подача пара.

Планетарный миксер – кухонный прибор со съемной дежой и тремя видами насадок, в котором можно легко замесить тесто или взбить крем. Главное отличие от обычного миксера – траектория вращения насадок вокруг своей оси и по поверхности чаши (принцип работы напоминает движение планеты).

Термошуп (термозонд, кулинарный термометр) – металлический датчик температуры вытянутой формы с экраном, при помощи которого можно определять температуру мякиша хлеба и готовность других продуктов.

Утятница (казан, жаропрочная кастрюля, купол для хлеба) – посуда, необходимая для выпечки

хлеба в духовке для имитации условий подовой печи: она сохраняет жар и создает вокруг хлебной заготовки необходимую влажность. Заготовкам хлеба, пекущимся в такой посуде, не нужна дополнительная подача пара.

Форма-тюльпан, форма-капсула – бумажные одноразовые формы для выпечки капкейков и кексов. Формы-тюльпаны необходимо помещать в дополнительные поддерживающие формочки для расстойки и выпечки, так как у них нет усиленного края.

Хлебная форма Л11 – прямоугольная форма для хлеба из толстостенного алюминия с антипригарным покрытием или без него размером 145 × 100 × 100 мм.

Приготовьте безглютеновый
хлеб **с любовью и заботой**
о своем здоровье.



СПИСОК НЕОБХОДИМОГО ИНВЕНТАРЯ

Для взвешивания ингредиентов

- Кухонные весы с шагом в 1-2 грамма
- Ювелирные весы для взвешивания камеди и прессованных дрожжей с шагом от 0,01 г

Для выбраживания теста

- Миска или контейнер с крышкой

Для замеса теста

- Планетарный миксер, ручной миксер или ваши руки

Для работы с тестом

- Кисточка кондитерская для смазывания заготовок
- Лезвие или пекарский нож для надрезания заготовок
- Линейка длинная для формовки изделий (около 40 см)
- Погружной блендер (для начинки для макового рулета)
- Скалка (лучше тяжелая, например, мраморная)
- Скребок кондитерский для формовки и деления изделий

Для расстойки и выпечки изделий

- Духовка электрическая или газовая
- Пекарская лопата или разделочная доска для посадки изделий в печь
- Перфорированные кольца для тартов диаметром 8,5 см для выпечки мини-тартов
- Пищевая пленка
- Силиконизированный пергамент
- Силиконовые формы для кексов и маффинов для выпечки булочек-пампушек и песочных корзиночек
- Форма Л11 для выпечки содового хлеба на мягком тесте
- Формы бумажные «тюльпан» или «капсула» для выпечки краффинов
- Формы для кексов алюминиевые тонкие для выпекания краффинов (если используете бумажные формы «тюльпан»)
- Чугунная сковорода, алюминиевая хлебная форма или испаритель для подачи

пара для выпечки чечевичных хлебцев

- Шумовка для варки брецелей
- Сковорода для блинов (диаметр моей сковороды 24 см)

Для измерения температуры мякиша изделий

- Термощуп или кулинарный термометр

Для остывания изделий

- Решетка

Инструменты, которые могут вам пригодиться, чтобы упростить и облегчить процесс готовки

- Ложка для мороженого для формовки булочек-пампушек
- Нож для пиццы для формовки изделий из песочного и слоеного теста
- Ножницы кухонные для обрезания краев теста
- Силиконовый коврик для работы с тестом
- Пекарский камень
- Форма для выпечки фокачи



ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

В этом разделе представлены рецепты сладкой и несладкой выпечки на дрожжах. Надеюсь, из моей первой книги «Безглютеновый хлеб» вы знаете, что дрожжи – совсем не страшные. А если нет, то я вкратце вам о них расскажу.

Дрожжи – это одноклеточные грибы, которые живут на поверхности овощей, фруктов, злаков, они попадают к нам в желудок вместе с яблоками и листьями салата, с кисломолочными продуктами. А еще дрожжи живут в сухом и прессованном виде, упакованные по своим «домикам» с соблюдением всех мер безопасности и с большой любовью работниками дрожжевой промышленности. Попадая в тесто, дрожжи начинают питаться имеющимися в нем естественными сахарами, выделяя спирт и углекислый газ, тем самым запуская процесс брожения. Благодаря работе дрожжей выпечка приобретает свой вкус и аромат, а мякиш – легкость и пышность. Без дрожжей не было бы ни пиццы, ни фокаччи, ни мягких булочек, ни даже закваски для хлеба.

В самом начале своего пути я тоже относилась к дрожжам предвзято. Мне казалось, что печь на дрожжах может каждый, вот закваска – другое дело. Думала, что изделия на дрожжах плохо пахнут, а на самом деле просто не умела их правильно использовать, и мое тесто перекисало от большого количества дрожжей и моего непонимания происходящих в нем процессов. Сегодня я обожаю дрожжевую выпечку. Она нежная, мягкая, ароматная. Не нужно бояться использовать промышленные дрожжи, нужно просто научиться с ними работать: использовать небольшое количество дрожжей, давать тесту время на брожение при комнатной температуре или в холоде, не ставить контейнер с тестом к теплой батарее или в тазик с горячей водой.

НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

ХЛЕБЦЫ ЧЕЧЕВИЧНЫЕ

6 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 120 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 70 г кукурузного крахмала
- 25 г муки из бурого риса
- 25 г чечевичной муки
- 175 г воды
- 10 г псиллиума
- 50 г греческого йогурта
- 40 г растительного масла (оливкового, подсолнечного или их смеси)
- 6 г прессованных дрожжей (или 2 г сухих быстродействующих)
- 5 г ксантановой камеди
- 4 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-й день. Замес и брожение

Псиллиум залейте водой и оставьте на 10 минут для набухания. После добавьте в дежу заранее смешанные сухие ингредиенты, йогурт, масло и дрожжи. Вымешивайте тесто на 3-й скорости планетарного миксера или ручным миксером с насадками-крюками на средней скорости 10–15 минут, пока тесто не станет

мягким, липким, похожим по консистенции на творожный сыр. Ручной замес займет у вас также около 15 минут.

Выложите тесто из дежи миксера в контейнер или миску, накройте крышкой и уберите на 14–18 часов в холодильник при 6–8 градусах.



2-й день. Формовка и расстойка

Достаньте тесто из холодильника. Оно совсем немного увеличится в размерах, но приобретет пористую мягкую структуру. Выложите тесто на рабочую поверхность, припыленную мукой, и аккуратно раскатайте в прямоугольник размером 21 × 18 см, а затем разделите на 6 равных частей.

Переложите заготовки на пергамент, накройте пищевой пленкой от заветривания и оставьте при комнатной температуре на расстойку на 2 часа.

Выпечка

В это время включите духовку на максимальную температуру: 250–270 градусов, но если максимум вашей духовки 230, ничего страшного, включайте на 230. Если у вас есть камень для выпечки, используйте его. Если нет, подойдет и противень. Разогревайте духовку с камнем или противнем не меньше полутора часов. На дно духовки или на камень (противень) поставьте емкость для пара и тоже разогрейте.

Когда заготовки расстоятся, они станут более пышными, легкими, при нажатии на поверхности будет оставаться след от пальца, а под пальцами вы сможете ощутить пузырьки воздуха.

Аккуратно переложите расстоявшиеся заготовки вместе с пергаментом на разогретый камень (противень). Можно воспользоваться пекарской лопатой или использовать разделочную доску. Киньте в вашу емкость для пара 4 кубика льда или налейте около 100 г кипятка и закройте дверцу. Выпекайте хлебцы 15 минут на 250 градусах или на максимальной температуре, которую может выдать ваша духовка, если она ниже.

Достаньте готовые хлебцы из духовки и остудите на решетке.





БУЛОЧКИ-ПАМПУШКИ

18–20 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 105 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 105 г муки из бурого риса
- 80 г тапиокового крахмала
- 80 г муки из клейкого риса
- 300 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 2 яйца категории C1
- 55 г мягкого сливочного масла (можно безлактозного)
- 15 г сахара
- 6 г прессованных дрожжей (2 г сухих быстродействующих)
- 5 г соли
- 2 г ксантановой камеди

Чесночная заправка

- 20 г свежего укропа
- 20 г оливкового масла
- 12 г очищенных долек чеснока
- 4 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-й день. Замес и брожение

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте яйцо, мягкое сливочное масло кусочками, влейте молоко, покрошите в дежу дрожжи и начните замес. Вымешивайте тесто 10–15 минут на 3-й скорости планетарного миксера насадкой «венчик» или «лопатка», ручным миксером на средней скорости, обычным венчиком или ложкой. Тесто должно получиться однородным и достаточно жидким. Переложите тесто при помощи скребка или ложки в контейнер, накройте крышкой и уберите в холодильник при 6–8 градусах на 14–16 часов.

2-й день. Формовка, расстойка и выпечка

Достаньте тесто из холодильника. Оно станет пышным, воздушным, разрыхленным, значительно увеличится в размерах – практически вдвое.

Ложкой для мороженого или обычной столовой выложите тесто в силиконовые формочки для кексов, чтобы они заполнили $\frac{1}{2}$ формы, поставьте на противень, накройте пищевой пленкой от заветривания и оставьте при комнатной температуре для расстойки на 1 час.

Расстоявшиеся булочки увеличатся в размерах, станут пышными.

Выпекайте булочки 25 минут в заранее разогретой духовке при 200 градусах.

Чесночная заправка

Пока булочки будут выпекаться, сделайте заправку: чеснок очистите, пропустите через пресс, смешайте с мелко порубленным укропом, солью и маслом. Горячие булочки переложите в кастрюлю или миску с крышкой, добавьте туда же заправку, накройте крышкой и встряхните миску несколько раз так, чтобы булочки перемешались с заправкой.

Если вы не хотите делать из булочек пампушки, вы можете просто смазать готовые горячие булочки сливочным маслом и дать им остыть.

Булочки хороши горячими и в первый день выпечки. Если вы готовите впрок, то лучше их заморозить.



БРЕЦЕЛИ С РОЗМАРИНОМ

6 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 115 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 115 г муки из бурого риса
- 85 г муки из клейкого риса
- 85 г картофельного крахмала
- 220 г газированной минеральной воды
- 50 г растопленного сливочного масла (можно безлактозного)
- 1 яйцо категории C1 + 1 яйцо для смазки
- 30 г сахара
- 12 г прессованных дрожжей (4 г сухих быстродействующих)
- 3 г ксантановой камеди
- 2 г сушеного розмарина
- 2 г соли + немного крупной соли для посыпки

Содовый раствор

- 1200 г воды
- 15 г соды
- 5 г соли





ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-й день. Замес и брожение

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте яйцо, растопленное сливочное масло, покрошите в дежу дрожжи, влейте минеральную воду и начните замес. Вымешивайте тесто 10–15 минут на 3-й скорости планетарного миксера или ручным миксером с насадками-крюками на средней скорости до однородности и мягкости. Ручной замес займет около 15 минут. Переложите тесто в контейнер, накройте крышкой и уберите в холодильник при 6–8 градусах на 12–14 часов.

2-й день. Формовка и расстойка

Достаньте тесто из холодильника. Тесто увеличится в размерах, станет рыхлым, пористым, воздушным.

Переложите тесто на припыленную мукой рабочую поверхность, разделите на 6 частей по 126–128 г. Каждый кусочек теста раскатайте в жгут и сформируйте брецель, как показано на фото. Вы можете сделать и двойной оборот между концами жгута, как в формовке классического брецеля, но будьте осторожны, безглютеновое тесто очень хрупкое.

Переложите брецели на пергамент и накройте пищевой пленкой от заветривания. Расстаивайте изделия в течение часа при комнатной температуре.

Варка и выпечка

Минут за 10 до окончания расстойки подготовьте содовый раствор. Для этого добавьте в воду соль и соду и доведите до кипения.

Каждый расстаявший брецель окунайте в кипящий раствор на 30 секунд, далее при помощи шумовки выкладывайте на противень, стряхнув лишнюю воду. Смажьте обваренные брецели взбитым яйцом, посыпьте крупной солью и выпекайте 15–20 минут в заранее разогретой духовке при 200 градусах до характерной коричневой корочки.

ПИЦЦА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ И СЫРОМ

Любимая безглютеновая пицца моих детей – мало теста, много соуса и сыра.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 90 г муки из бурого риса
- 40 г пшениной муки
- 30 г тапиокового крахмала
- 125 г воды
- 30 г оливкового масла
- 5 г прессованных дрожжей (1,5 г сухих быстродействующих)
- 4 г ксантановой камеди
- 2,5 г соли

Соус

- 75 г томатной пасты
- 2 г итальянских трав
- 2 г соли
- 0,5 г черного перца

Начинка

- 120 г твердого сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Смешайте в деже все сухие ингредиенты, покрошите дрожжи, влейте воду и растительное масло и замесите плотное тесто в течение 5-10 минут на 3-й скорости планетарного миксера или ручным миксером на средней скорости с насадками-крюками. Можно замесить тесто руками.

На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатайте тесто в круг диаметром 28 см, накройте пищевой пленкой от заветривания и оставьте при комнатной температуре для расстойки на два часа.



Соус

Смешайте все ингредиенты для соуса. Сыр натрите на терке.

Включите духовку на 230–240 градусов. Если у вас есть камень для выпечки, используйте его. Если нет, подойдет и противень. Разогревайте духовку с камнем (противнем) не меньше полутора часов.



Сборка и выпечка

Расстоявшуюся основу – она станет чуть мягче и пышнее – смажьте соусом, посыпьте сыром. Аккуратно переложите пиццу вместе с пергаментом на разогретый камень или противень. Можно воспользоваться пекарской лопатой или разделочной доской.

Выпекайте пиццу 10–12 минут при 220 градусах.



ПИЦЦА С МИДИЯМИ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 100 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г чечевичной муки
- 50 г картофельного крахмала
- 200 г воды
- 10 г псиллиума
- 30 г оливкового масла
- 6 г прессованных дрожжей (2 г сухих быстродействующих)
- 2,5 г соли

Начинка

- 150 г замороженных мидий
- 100 г творожного сыра
- 80 г красного лука – или небольшая головка
- 130 г свежих помидоров – или 2 небольших плода
- оливковое масло для смазывания основы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Смешайте все сухие ингредиенты. Добавьте к ним воду, оливковое масло и раскрошенные дрожжи. Замесите мягкое тесто в течение 5–10 минут на 3-й скорости планетарного миксера или ручным миксером на средней скорости с насадками-крюками. Можно замесить тесто руками.

Распределите влажными руками тесто по пергаменту, должен получиться круг диаметром 28 см. Накройте заготовку пищевой пленкой от заветривания и оставьте при комнатной температуре для расстойки на два часа.

Начинка

Для начинки заранее разморозьте мидии. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле на сковороде, 5 минут, добавьте размороженные мидии и обжаривайте еще 5 минут. Остудите. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками.



Сборка и выпечка

Включите духовку на 230–240 градусов. Если у вас есть камень для выпечки, используйте его. Если нет, подойдет и противень. Разогревайте духовку с камнем (противнем) не меньше полутора часов.

Расстоявшуюся основу – она станет чуть мягче и пышнее – аккуратно переложите на разогретый камень или противень. Можно воспользоваться пекарской лопатой или разделочной доской. Выпекайте в течение 5 минут при 220 градусах.



Достаньте основу из духовки, смажьте оливковым маслом. Выложите на нее ломтики помидоров, затем мидии и лук, затем распределите чайной ложкой по всей поверхности основы творожный сыр. Выпекайте пиццу еще 7–10 минут при 220 градусах.







ФОКАЧЧА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И РОЗМАРИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 140 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 105 г муки из бурого риса
- 35 г тапиокового крахмала
- 295 г воды
- 60 г оливкового масла
- 15 г сахара
- 8 г соли
- 8 г прессованных дрожжей (2,5 г сухих быстродействующих)
- 4 г ксантановой камеди
- 4 г разрыхлителя без глютена

Для покрытия

- помидоры черри
- свежий или сушеный розмарин
- оливковое масло
- крупная соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте к ним воду, оливковое масло, раскрошенные дрожжи и замесите мягкое липкое тесто в течение 5–10 минут на 3-й скорости планетарного миксера или ручным миксером на средней скорости с насадками-крюками. Можно замесить тесто руками.

Распределите влажными руками тесто по пергаменту или по форме для фокаччи – я использую плоскую крышку от утятницы с антипригарным покрытием. Если у вашей формы такого покрытия нет, смажьте ее сливочным маслом или застелите пергаментом. Накройте заготовку пищевой пленкой

от заветривания и оставьте при комнатной температуре для расстойки на два часа.

Расстоявшееся тесто станет пышным, легким, воздушным.

Сборка и выпечка

Влажными пальцами сделайте несколько вмятин на расстоявшемся тесте. Разрежьте помидоры черри пополам и выложите их на focaccia, немного вдавливая в тесто. Посыпьте сушеным розмарином или разложите веточки свежего.

Полейте оливковым маслом и посыпьте крупной солью.

Выпекайте focaccia в заранее разогретой до 190 градусов духовке 30 минут.



ФОКАЧЧА С АМАРАНТОВОЙ МУКОЙ И СУШЕНЫМ ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 150 г муки из зеленой гречки
- 75 г тапиокового крахмала
- 50 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 25 г амарантовой муки
- 250 г воды
- 20 г горчичного масла
- 8 г прессованных дрожжей (2,5 г сухих быстродействующих)
- 6 г ксантановой камеди
- 6 г соли

Для покрытия

- сушеный лук (смотрите внимательно состав, там не должно быть пшеничной муки)
- крупная соль
- горчичное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте к ним воду, горчичное масло, раскрошенные дрожжи и замесите кремообразное тесто в течение 5-10 минут на 3-й скорости планетарного миксера или ручным миксером на средней

скорости с насадками-крюками. Можно замесить тесто руками.

Распределите влажными руками тесто по пергаменту или по форме для фокаччи – я использую плоскую крышку от утятницы. Накройте заготовку пищевой пленкой

от заветривания и оставьте при комнатной температуре для расстойки на два часа.

Расстоявшееся тесто станет пышным, легким, воздушным.

Сборка и выпечка

Сделайте влажными пальцами вмятины на заготовке, полейте горчичным маслом, посыпьте крупной солью.

Выпекайте фокаччу в заранее разогретой до 210 градусов духовке 20 минут. За пару минут до окончания выпечки смажьте фокаччу еще раз горчичным маслом при помощи кисточки и посыпьте сушеным луком. Не передержите фокаччу в духовке, иначе лук сгорит.







СДОБА

МАКОВЫЙ РУЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 200 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 60 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 60 г муки из зеленой гречки
- 60 г тапиокового крахмала
- 40 г кокосовой муки
- 44 г сахара
- 30 г мягкого сливочного масла (можно безлактозного)
- 6 г ксантановой камеди
- 6 г прессованных дрожжей (2 г сухих быстродействующих)
- 1 г соли

Начинка

- 80 г пищевого мака
- 30 г сахара
- 16 г мягкого сливочного масла (можно безлактозного)

Мак залейте кипятком на 15 минут, затем аккуратно слейте воду, добавьте сахар и мягкое сливочное масло. Взбейте смесь погружным блендером в течение 2–3 минут. Дайте остыть. Если готовите начинку в день замеса теста, то переложите ее в контейнер с крышкой и храните до формовки рулета в холодильнике.

Сахарный сироп

- 50 г воды
- 50 г сахара

Растворите сахар в воде импульсами по 10–15 секунд в микроволновке или на небольшом огне на плите, не давая сиропу закипеть. Остудите. Сироп можно хранить в холодильнике в закрытой таре.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-й день. Замес и брожение

Смешайте все сухие ингредиенты в деже планетарного миксера или миске, влейте молоко, покрошите дрожжи, добавьте небольшими кусочками мягкое сливочное масло и замесите однородное мягкое и липкое тесто: в планетарном миксере на 3-й скорости, ручным миксером на средней скорости с насадками-крюками или вручную. Замес займет у вас 10–15 минут.

Переложите тесто при помощи скребка в контейнер или миску с крышкой и поставьте в холодильник при 6–8 градусах на брожение на 16–18 часов.

2-й день. Формовка и расстойка

Достаньте тесто из холодильника. Оно станет рыхлым, воздушным, пронизанным пузырьками воздуха, внутри будет иметь губчатую структуру.

Присыпьте рабочую поверхность мукой и аккуратно раскатайте тесто в пласт размером 32 × 25 см. Толщина теста – около 5–6 мм. Для раскатки лучше использовать тяжелую скалку, в идеале – мраморную, и не растягивать тесто, как мы привыкли это делать

с тестом пшеничным, а аккуратно придавливать его, увеличивая его площадь.

На раскатанное тесто выложите маковую начинку, оставляя по периметру прямоугольника бортики 1,5–2 см. Сверните тесто в рулет по длинной стороне. Залепите края и центральный шов пальцами. Если тесто не склеивается, промажьте шов кондитерской кисточкой, смоченной в воде.

Переложите рулет на пергамент, накройте пищевой пленкой от заветривания и оставьте заготовку при комнатной температуре на 1,5 часа для расстойки.

Выпечка

Расстоявшийся рулет станет пышным, воздушным, при нажатии пальцем на заготовку на ней будет оставаться след, и вы сможете почувствовать внутри пузырьки воздуха. Надрежьте заготовку лезвием или пекарским ножом и выпекайте в заранее разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.

Готовый рулет смажьте сахарным сиропом и дайте остыть.





ЧЕРЕМУХОВЫЕ БУЛОЧКИ С ДЖЕМОМ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ

10 штук

Когда мой старший сын впервые попробовал эти булочки, он произнес: «Ммм... как "Чоко Пай!"» Как вы понимаете, это была наивысшая похвала безглютеновых сладостей от ребенка, предпочитающего сладости из пшеничной муки. Надеюсь, и вас эти булочки не оставят равнодушными.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Заварка

- 50 г черемуховой муки
- 100 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 70 г сахара
- 50 г растительного масла (оливкового или подсолнечного)
- 6 г прессованных дрожжей (2 г сухих быстродействующих)
- 2 г соли

Не менее чем за два часа до замеса заварите черемуховую муку кипящим молоком и остудите.

Тесто

- черемуховая заварка
- 100 г воды
- 14 г псиллиума
- 70 г тапиокового крахмала
- 40 г кукурузной муки
- 40 г кокосовой муки

Начинка

- 120 г плотного джема из лесных ягод или любого другого по вкусу

Покрытие

- 130 г темного шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-й день. Замес и брожение

В миске или деже миксера залейте псиллиум водой и оставьте для набухания на 10 минут. Добавьте к псиллиуму два вида муки, крахмал, остывшую заварку, растительное масло, сахар, соль и дрожжи. Перемешайте до однородности на 3-й скорости планетарного миксера, ручным миксером с насадками-крюками на средней скорости или руками. Замес займет у вас около 15 минут, в результате вы получите плотное, однородное, достаточно эластичное тесто.

Переложите тесто в контейнер или миску, накройте крышкой и уберите на брожение в холодильник при температуре 6–8 градусов на 16–18 часов.

2-й день. Формовка и расстойка

Достаньте тесто из холодильника. Оно должно приобрести пористую губчатую структуру.

Разделите тесто на 20 частей по 26 г, скатайте из каждой шарик и приплюсните ладонью.

Переложите заготовки на противень, застеленный пергаментом,

накройте пищевой пленкой от заветривания и оставьте при комнатной температуре расσταиваться на 60–75 минут.

Расстоявшиеся булочки не сильно увеличатся в размере, но станут мягкими. Если вы нажмете пальцем на заготовку, то почувствуете воздушность, а след от пальца будет медленно выпрямляться, но до конца не выпрямится.

Выпечка и сборка

Поставьте заготовки в заранее разогретую до 180 градусов духовку, выпекайте 15 минут.

Остудите заготовки и смажьте 10 из них джемом примерно по 10–12 г на одну заготовку, накройте другими 10 половинками. Джем должен быть плотным по текстуре, чтобы не вытекал.

Растопите шоколад импульсами по 10 секунд в микроволновой печи или на водяной бане и полейте сверху каждую готовую булочку. Дайте шоколаду застыть – и можно приступать к дегустации.





КРАФФИНЫ

8 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 285 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 50 г кукурузной муки
- 50 г муки из клейкого риса
- 100 г овсяной безглютеновой муки или смолотых овсяных хлопьев без глютена
- 100 г картофельного крахмала
- 15 г мягкого сливочного масла (можно безлактозного)
- 15 г сахара
- 10 г сухого молока (можно заменить сухим кокосовым молоком или овсяной мукой)

- 8 г прессованных дрожжей (2,5 сухих быстродействующих)
- 8 г ксантановой камеди
- 6 г соли

Для прослойки

- 60 г мягкого сливочного масла
- 60 г сахара

Смешайте мягкое или растопленное сливочное масло с сахаром.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-й день. Замес и брожение

Смешайте все сухие ингредиенты в деже планетарного миксера или миске, влейте в них молоко, покрошите дрожжи, добавьте неболь-

шими кусочками мягкое сливочное масло и замесите однородное мягкое и липкое тесто: в планетарном миксере на 3-й скорости,

ручным миксером на средней скорости с насадками-крюками или вручную. Замес займет у вас 10-15 минут.

Переложите тесто при помощи скребка в контейнер или миску с крышкой и поставьте в холодильник при 6-8 градусах на брожение на 16-18 часов.

2-й день. Формовка и расстойка

Достаньте тесто из холодильника. Оно станет рыхлым, воздушным, пронизанным пузырьками воздуха, внутри будет иметь губчатую структуру.

Присыпьте рабочую поверхность мукой и аккуратно раскатайте тесто в пласт размером 38 × 28 см. Для раскатки лучше использовать тяжелую скалку, в идеале – мраморную, и не растягивать тесто, как мы привыкли это делать с тестом пшеничным, а аккуратно придавливать его, увеличивая его площадь.

Смажьте тесто с помощью кисточки смесью из масла и сахара, разрежьте на 8 частей по длинной стороне: у вас получатся полоски шириной 3,5 см. Скрутите каждую рулетом и переложите в бумажные формочки-тюльпаны для капкейков. Такие формочки требуют

дополнительной поддержки, так как не имеют усиленного края, поэтому для расстойки и выпечки я ставлю формочки-тюльпаны в алюминиевые формы для кексов, чтобы они держали форму и заготовки не расплозлись.

Если вы будете использовать бумажные формы-капсулы для приготовления краффинов, дополнительная поддержка заготовкам не понадобится.

Накройте краффины от заветривания и оставьте на расстойку при комнатной температуре на 75 минут. За это время булочки увеличатся в размере и станут пышными и воздушными.

Выпечка

Выпекайте краффины в заранее разогретой до 180 градусов духовке 25 минут. После выпечки достаньте булочки из поддерживающих форм и остудите.





ХЛЕБА НА СОДЕ И РАЗРЫХЛИТЕЛЕ

Многим знаком ирландский содовый хлеб. И даже если вы его никогда не пробовали, то слышали об этом рецепте хлеба наверняка. Особенность ирландского хлеба состоит в том, что он печется не на дрожжах или закваске, а на соде. Это так называемый быстрый хлеб без длительной ферментации: замесил и тут же испек. Как кекс, только не сладкий. Существует огромное количество вариаций этого хлеба, но его основными ингредиентами всегда остаются мука, сода и пахта – кисломолочный продукт, благодаря которому содовый хлеб получается пышным. Сода при соприкосновении с молочной кислотой пахты распадается на соль, воду и углекислый газ, который и разрыхляет тесто.

В этом разделе представлены несколько вариантов содового хлеба без глютена. Вместо пахты мы будем использовать более привычный нам кефир, в котором количество молочной кислоты также велико. А в рецептах с использованием кокосового молока и творога в пару к соде добавим разрыхлитель – он уже содержит в своем составе соду и кислоту и поможет нам получить стабильный пористый мякиш.

Конечно, содовый хлеб не будет обладать такими яркими ароматом и вкусом, как хлеб на закваске или дрожжах, но когда времени в обрез, это прекрасная альтернатива хлебам длительного брожения. Как говорят мои дети, когда в доме заканчивается хлеб: «Дома опять нечего кушать!» А нам такого допускать нельзя!

Обратите внимание, чтобы ваш разрыхлитель был без глютена и в качестве основы для соды и кислоты в нем использовалась не пшеничная мука, а кукурузный или тапиоковый крахмал.

СОДОВЫЙ ХЛЕБ СО СМЕСЬЮ СЕМЯН

1 подовый хлеб

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 360 г кефира
- 15 г псиллиума
- 100 г муки из зеленой гречки
- 100 г муки из бурого риса
- 100 г картофельного крахмала
- 5 г соли
- 5 г соды
- смесь семян для покрытия: кунжут, лен, тыквенные семечки, семена подсолнечника

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замес

Псиллиум залейте кефиром на 10 минут, до образования желе. Добавьте заранее смешанные вместе сухие ингредиенты. Вымешивайте тесто в планетарном миксере, ручным миксером с насадками-крюками или руками до однородности, около 5–10 минут. Тесто будет достаточно мягким.

Влажными руками сформируйте шар, посыпьте сверху смесью семян. Сделайте по центру заготовки крестообразный надрез острым лезвием или пекарским ножом.

Выпечка

Выпекайте хлеб в заранее разогретой вместе с противнем духовке 35–45 минут при 200 градусах. Температура мякиша готового хлеба – 96 градусов.

Если у вас есть пекарский камень, вы можете выпекать хлеб на нем, предварительно разогрев камень и духовку до нужной температуры, около 60–90 минут. Это позволит мякишу хлеба стать еще пышнее.





СОДОВЫЙ ХЛЕБ С ИЗЮМОМ

1 подовый хлеб

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 270 г кефира
- 8 г псиллиума
- 75 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г муки из зеленой гречки
- 20 г льняной муки
- 30 г кукурузной муки
- 50 г картофельного крахмала
- 30 г кукурузного крахмала
- 10 г сахара
- 4 г соли
- 4 г соды
- 2 г молотого кориандра
- 40 г изюма

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замес

Изюм заранее залейте кипятком, оставьте минут на 15, слейте воду и обсушите.

Псиллиум залейте кефиром на 10 минут, до образования желе. Добавьте заранее смешанные вместе сухие ингредиенты. Вымешивайте тесто в планетарном миксере, ручным миксером с насадками-крюками или руками

до однородности, около 5–10 минут. В конце замеса добавьте в тесто изюм. Вымешивайте, пока изюм не распределится по тесту равномерно – минуты 2–3.

Влажными руками сформируйте шар, присыпьте заготовку сверху мукой и сделайте по центру крестообразный надрез острым лезвием или пекарским ножом.

Выпечка

Выпекайте хлеб в заранее разогретой вместе с противнем духовке 30 минут при 200 градусах, затем снизьте температуру до 180 градусов и выпекайте еще около 20 минут. Температура мякиша готового хлеба – 96 градусов.

Если у вас есть пекарский камень, вы можете выпекать хлеб на нем, предварительно разогрев камень и духовку до нужной температуры, около 60–90 минут. Это позволит мякишу хлеба стать еще пышнее.





СОДОВЫЙ ХЛЕБ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

1 подовый хлеб

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 200 г кокосового молока 17-19% жирности
- 150 г воды
- 15 г псиллиума
- 100 г муки из зеленой гречки
- 100 г пшеничной муки
- 100 г тапиокового крахмала
- 6 г соли
- 4 г разрыхлителя без глютена
- 4 г соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замес

Смешайте воду и кокосовое молоко. Залейте этой смесью псиллиум и оставьте на 10 минут, до образования желеобразной массы. Добавьте заранее смешанные сухие ингредиенты. Вымешивайте тесто в планетарном миксере, ручным миксером с насадками-крюками или руками до однородности, около 5-10 минут.

Влажными руками сформируйте шар, присыпьте заготовку сверху мукой и сделайте по центру крестообразный надрез острым лезвием или пекарским ножом.

Выпечка

Выпекайте хлеб в заранее разогретой вместе с противнем духовке 30 минут при 200 градусах, затем снизьте температуру до 180 градусов и выпекайте еще около 20 минут. Температура мякиша готового хлеба – 96 градусов.

Если у вас есть пекарский камень, вы можете выпекать хлеб на нем, предварительно разогрев камень и духовку до нужной температуры, около 60-90 минут. Это позволит мякишу хлеба стать еще пышнее.





СОДОВЫЙ ХЛЕБ НА МЯГКОМ ТВОРОГЕ

1 хлеб в форме Л11

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 220 г воды
- 10 г псиллиума
- 100 г муки из зеленой гречки
- 100 г муки из бурого риса
- 100 г тапиокового крахмала
- 110 г мягкого творога (можно безлактозного)
- 5 г соли
- 4 г соды
- 4 г разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замес

Залейте псиллиум водой и оставьте на 10 минут, до образования желеобразной массы. Добавьте мягкий творог и заранее смешанные сухие ингредиенты. Вымешивайте тесто в планетарном миксере насадкой-лопаткой, ручным миксером или вручную ложкой до однородности, около 5–10 минут. Тесто получается довольно жидким.

Выпечка

Форму Л11 смажьте сливочным маслом и выложите в нее тесто лопаткой или ложкой. Если у вас форма с антипригарным покрытием, смазывать ее маслом не нужно. Выпекайте хлеб в заранее разогретой духовке 40 минут при 200 градусах, затем снизьте температуру до 180 градусов и выпекайте еще около 15 минут. Температура мякиша готового хлеба – 96 градусов.



БЕЗДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИРОГОВ

Вы знаете, жизнь – очень интересная штука. Когда мне можно было есть все и меня не ограничивали в работе с пшеничной и ржаной мукой, я ограничивала себя сама в том разнообразии изделий, которые можно было из этой муки печь. Я пекла только хлеб, иногда пироги и булочки, но использовала только дрожжи и закваску, и у меня даже в мыслях не было испечь курник, карельские калитки или пирожки эмпанادا. И только когда я столкнулась с необходимостью отказаться от традиционных видов муки и перейти на безглютеновую выпечку, я открыла для себя бездрожжевое тесто, которое раньше ассоциировалось у меня исключительно с лепешками и лавашами.

Оказалось, что оно не менее прекрасно, чем тесто на закваске или дрожжах, что пироги и пирожки на этом тесте вкусные и сочные. И к тому же бездрожжевое тесто требует гораздо меньше времени на приготовление, что иногда очень важно, и его можно сделать заранее и хранить несколько дней в холодильнике или положить в морозилку на пару месяцев, а в нужный момент достать, разморозить и использовать по назначению. И я снова призываю вас не ограничиваться только приведенными ниже рецептами, а идти дальше и использовать другие начинки на свой вкус.

ПИРОГ С ТЫКВОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СЫРОМ И ТИМЬЯНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 150 г воды комнатной температуры
- 5 г псиллиума
- 100 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 60 г картофельного крахмала
- 40 г кукурузной муки
- 30 г растительного масла (подсолнечного, оливкового или горчичного)
- 5 г ксантановой камеди
- 2 г соли
- горчичное масло для смазывания

Начинка

- 500 г очищенной тыквы
- 500 г отварного картофеля в мундире
- 100 г сыра – можно использовать как твердые сорта сыра типа пармезана, так и мягкие, например моцарелла или сулугуни
- 4 веточки сушеного тимьяна
- 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

В деже миксера или миске залейте псиллиум водой и оставьте на 10 минут для набухания. Смешайте отдельно все сухие ингредиенты и добавьте к псиллиуму

вместе с растительным маслом. Вымешивайте тесто около 10 минут на 3-й скорости планетарного миксера или обычным миксером на средней скорости насадками-





крюками до однородности и гладкости. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30–60 минут.

Начинка

Тыкву нарежьте маленькими кусочками, обжарьте до мягкости на растительном масле в течение 7–10 минут. Отварную картошку очистите, нарежьте кубиками, добавьте к тыкве и тщательно перемешайте. Туда же добавьте тертый сыр, листочки тимьяна и соль. Перемешайте и остудите.

Формовка и выпечка

Присыпьте рабочую поверхность мукой. Охлажденное тесто разделите на две части: 250 г и 135 г. Большую часть раскатайте в круг толщиной 2–3 мм и диаметром 28 см. Переложите на пергамент. Выложите на тесто начинку, оставляя по 2–2,5 см теста по краям свободными, разровняйте.

Оставшееся тесто раскатайте в круг толщиной 1–2 мм и диаметром 26 см, положите поверх начинки и плотно защипните края пирога по всей его окружности. Зубчиками вилки сделайте узор по краям пирога, а по центру – небольшое отверстие для выхода пара.

Смажьте пирог горчичным маслом. Выпекайте в заранее разогретой до 180 градусов духовке 35 минут.

ПИРОЖКИ С ЛЬНЯНОЙ МУКОЙ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

6 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 140 г воды
- 6 г псиллиума
- 100 г муки из зеленой гречки
- 80 г картофельного крахмала
- 80 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 30 г льняной муки мелкого помола
- 2 яйца категории C1 + 1 яйцо для смазки
- 30 г растительного масла (подсолнечного или оливкового)
- 5 г соли

Начинка

- 300 г свежих шампиньонов
- 180 г куриного филе
- 1 яйцо категории C1
- 30 г греческого йогурта или сметаны (можно безлактозной)
- 12 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 4–6 г чеснока (1–2 зубчика)
- 2 г соли





ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

В деже миксера или миске залейте псиллиум водой и оставьте на 10 минут для набухания. Смешайте отдельно все сухие ингредиенты и добавьте к псиллиуму вместе с растительным маслом и яйцами. Вымешивайте тесто около 10 минут на 3-й скорости планетарного миксера или обычным миксером на средней скорости насадками-крюками, до однородности и гладкости. Должно получиться достаточно эластичное мягкое тесто. Оберните тесто пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на час.

Начинка

Чеснок мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, добавьте очищенные мелко нарезанные грибы и обжаривайте на сильном огне до выпаривания всей жидкости, около 10 минут. Переложите в миску. Курицу нарежьте маленькими кусочками и обжаривайте 7 минут на среднем огне, затем

дайте ей немного остыть. Смешайте курицу с грибами и чесноком, солью, яйцом, йогуртом (сметаной) и мукой. Охладите. Если за время охлаждения в миске с начинкой появится жидкость, аккуратно слейте ее.

Формовка и выпечка

Рабочую поверхность припылите мукой. Охлажденное тесто разделите на 6 частей по 96 г. Каждый кусочек присыпьте немного мукой и раскатайте в круг диаметром 14–15 см. На одну половинку каждой заготовки положите 60 г начинки, сверху накройте второй половинкой, залепите края. Выложите пирожки на противень, смажьте яйцом. Выпекайте 25 минут в заранее разогретой до 200 градусов духовке.

ПИРОЖКИ С КОНОПЛЯНОЙ МУКОЙ С КАПУСТОЙ

10 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 140 г воды
- 6 г псиллиума
- 100 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 100 г картофельного крахмала
- 80 г кукурузной муки
- 30 г конопляной муки
- 2 яйца категории C1 + 1 яйцо для смазывания
- 30 г растительного масла
- 5 г соли

Начинка

- 450 г капусты
- 25 г сливочного масла (можно безлактозного)
- 1 яйцо категории C1
- 3 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

В деже миксера или миске залейте псиллиум водой и оставьте на 10 минут для набухания. Смешайте отдельно все сухие ингредиенты и добавьте к псиллиуму вместе с растительным маслом и яйцами. Вымешивайте тесто

5–7 минут на 3-й скорости планетарного миксера или обычным миксером на средней скорости насадками-крюками до гладкости и эластичности. Оберните тесто пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на час.





Начинка

Капусту нашинкуйте и потушите примерно 20 минут на сливочном масле до мягкости, посолите и влейте взболтанное яйцо, хорошо перемешайте. Остудите.

Формовка и выпечка

Присыпьте рабочую поверхность мукой. Разделите тесто на 10 частей по 58–60 г. Немного присыпьте каждый кусочек теста мукой и раскатайте в круг толщиной 3–4 мм, на середину выложите начинку – примерно 34–36 г. Залепите края и переложите пирожки швом вниз на пергамент. Смажьте пирожки яйцом и выпекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 20–25 минут.



ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Я очень люблю песочное тесто. Люблю сахарное печенье и печенье с корицей, люблю чизкейки и тарты: с кремом и фруктами, с мясом и овощами.

Когда я училась в начальной школе, мы жили с родителями рядом с универсамом, на первом этаже которого перед входом в торговый зал продавалась выпечка. Булочки, пирожки, пирожные. Какое-то время продавцом там работала дочь соседки. Мы дружили несмотря на то, что между нами было, наверное, лет десять разницы, и я приходила к ней на работу, она пускала меня за прилавок и угощала выпечкой.

Я обожала пирожное «Картошка» и корзиночки с кремом. Помните, были такие песочные корзиночки – наверняка они есть и сейчас – с приторно-сладким джемом на донышке и не менее приторно-сладким белым кремом сверху. Снаружи крем был словно немного подсохшим и тягучим, а внутри мягким и воздушным. Он поднимался над этой корзиночкой с джемом объемной шапкой, и когда я со всей страстью сладкоежки окуналась в его кремовую верхушку, он оставлял вокруг моих губ и на носу белые следы.

В этом разделе книги я хочу поделиться с вами несколькими вариантами безглютеновых песочных корзиночек и тартов, правда, без джема и белого тягучего крема. Но вам никто не помешает взять за основу любое тесто из приведенных ниже рецептов и начинить его по своему усмотрению.

Отмечу, что замешанное песочное тесто можно хранить в холодильнике до трех дней, а в морозильной камере – до одного месяца. Для разморозки теста накануне выпечки достаньте его из морозильной камеры и переложите в холодильник.

КОРЗИНОЧКИ С ТЫКВЕННО-КОКОСОВЫМ МУССОМ

10 корзиночек для формочек диаметром 7 см и высотой 3 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 90 г муки из бурого риса
- 50 г овсяной муки без глютена или смолотых овсяных безглютеновых хлопьев
- 45 г тапиокового крахмала
- 60 г мягкого сливочного масла (можно безлактозного)
- 60 г сахара
- 40 г воды
- 3 г разрыхлителя без глютена
- 2 г ксантановой камеди
- 20 г сахара
- 10 г кукурузного крахмала
- 2 г молотой корицы
- мускатный орех и молотый имбирь на кончике ножа

Апельсиновые цукаты

- корочки от 3 апельсинов (примерно 200 г)
- 800 г воды для варки
- 200 г воды для сиропа
- 200 г сахара
- 5 г соли

Тыквенный мусс

- 250 г запеченной тыквы*
- 140 г кокосовых сливок 22-24% жирности
- 1 яйцо категории C1
- 40 г апельсиновых цукатов

* Из 1 кг свежей неочищенной тыквы получается примерно 500-600 г пюре.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пюре из запеченной тыквы

Разрежьте тыкву пополам, удалите семечки, разрежьте половинки еще на 4–6 частей и запекайте в духовке при 200 °С в течение 25–35 минут, до мягкости.

Лучше всего брать тыкву сорта «баттернат»: она мясистая, дает яркий цвет и выделяет мало влаги. Другие сорта тоже подойдут, но лишнюю воду после запекания нужно будет слить.

Готовые кусочки тыквы остудите, ложкой снимите мякоть с кожуры и измельчите блендером. Лишнюю жидкость, если появится, слейте.

Оставшееся пюре тыквы можно хранить в морозильной камере несколько месяцев.

Апельсиновые цукаты

Корочки апельсинов нарежьте тонкой соломкой, сложите в кастрюлю и залейте водой (800 г) – так, чтобы вода покрывала все корочки. Поставьте кастрюлю на средний огонь, посолите воду и дайте корочкам закипеть. Уменьшите немного огонь и проварите корочки еще 10 минут.

Слейте воду, откиньте корочки на дуршлаг и промойте проточной

водой. Переложите их обратно в кастрюлю, засыпьте сахаром и залейте водой для сиропа (200 г). Перемешайте. Корочки должны быть едва покрыты водой. Доведите до кипения и варите на сильном огне, постоянно помешивая, 20–25 минут. Когда вся вода выпарится, а сахар начнет карамелизоваться и кипеть вокруг корочек, снимите кастрюлю с огня.

Выложите цукаты аккуратно ложкой на пергамент для выпечки и разровняйте. Подождите, пока масса немного остынет, а затем разделите цукаты поштучно. Распределите их по поверхности и дайте им подсохнуть до нужной вам степени, пару раз перевернув для равномерного высыхания.

Влажные цукаты храните в банке в холодильнике, сухие – в коробке или банке при комнатной температуре.

Тесто

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте воду и мягкое сливочное масло. Вымесите эластичное однородное тесто, заверните в пищевую пленку и уберите минимум на один час в холод.

Тыквенный мусс

Сделайте начинку. Для этого взбейте миксером на средней скорости остывшее тыквенное пюре с яйцом, кокосовыми сливками и всеми сухими ингредиентами до однородности. В последний момент добавьте мелко порубленные апельсиновые цукаты и перемешайте.



Сборка и выпечка

Разделите охлажденное тесто на 10 частей по 32–34 г. Раскатайте каждый кусочек в кружок толщиной примерно 2–3 мм и выложите по внутренней поверхности силиконовой формочки. Если вы используете металлические без антипригарного покрытия, их нужно предварительно смазать маслом. Наколите доньшко корзиночек вилкой. Выпекайте пустые корзинки в заранее разогретой духовке 10 минут при 180 градусах.



В подпеченные корзиночки положите начинку – примерно по две столовые ложки на корзинку – и верните их обратно в духовку. Выпекайте еще 20–25 минут при 180 градусах, пока начинка не затвердеет. Если края корзиночек начнут гореть, накройте их фольгой.





КОРЗИНОЧКИ С ЛАЙМОВЫМ КУРДОМ

16 корзиночек для формочек диаметром 7 см и высотой 3 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 110 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 110 г кукурузной муки
- 125 г растопленного сливочного масла (можно безлактозного)
- 100 г сахара
- 1 яйцо категории С1
- 35 г воды
- 5 г разрыхлителя без глютена
- 4 г ксантановой камеди
- 1 г соли

Лаймовый курд

- 6 лаймов (общий вес около 440 г)
- 500 г воды
- 60 г кукурузного крахмала
- 2 яйца категории С1
- 300 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте воду и растопленное сливочное масло, яйцо. Вымесите эластичное однородное тесто, заверните в пищевую пленку и уберите минимум на один час в холод.

Лаймовый курд

Лаймы помойте, снимите с них цедру и выдавите сок в отдельную миску, процедите. Смешайте кукурузный крахмал, цедру лаймов, яйца и сахар. Воду доведите до кипения, тонкой струйкой влейте в яично-сахарную смесь и верните

обратно на огонь. Помешивая, добавьте в курд сок и варите на медленном огне до загустения и однородности. Готовый курд накройте пленкой в контакт и остудите.

Выпечка и сборка

Разделите охлажденное тесто на 16 частей по 32–34 г. Раскатайте каждый кусочек скалкой в кружок толщиной примерно 2–3 мм и выложите по внутренней поверхности силиконовой формочки. Если

вы используете металлические без антипригарного покрытия, их нужно предварительно смазать маслом. Наколите доньшко корзиночек вилкой. Выпекайте пустые корзинки в заранее разогретой духовке 15 минут при 180 градусах.

Переложите остывший курд в кондитерский мешок и начините им остывшие корзиночки.







ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО ДЛЯ МИНИ-ТАРТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 150 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 75 г тапиокового крахмала
- 25 г кокосовой муки
- 150 г молока (можно растительного или безлактозного)
- 50 г кокосовых сливок 22–24% жирности
- 20 г растительного масла (подсолнечного или оливкового)
- 20 г сахара
- 6 г ксантановой камеди
- 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Смешайте все сухие ингредиенты, добавьте к ним молоко, кокосовые сливки и растительное масло. Вымесите крутое однородное тесто, заверните в пищевую пленку и уберите минимум на один час в холод.

МИНИ-ТАРТЫ С КОКОСОВО-БАНАНОВЫМ ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

12 тартов для форм диаметром 8 см и высотой бортиков 1,5 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- песочное тесто для мини-тартов

Заварной крем

- 400 г кокосового молока 17-19% жирности

- 240 г мякоти бананов – или 2 банана общим весом в кожуре около 400 г
- 120 г сахара
- 60 г кукурузного крахмала
- 20 г лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Приготовьте тесто по рецепту теста для мини-тартов.

ния. Накройте пленкой в контакт и остудите.

Крем

Часть кокосового молока (200 г) доведите до кипения вместе с сахаром. Оставшееся молоко (200 г) смешайте с крахмалом, влейте в горячее молоко и уварите на медленном огне до загусте-

Бананы очистите, взбейте блендером с лимонным соком, добавьте к остывшему крему и еще раз взбейте блендером.



Сборка и выпечка

Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 2–3 мм. Вырежьте кольцами для тартов основы и переложите их вместе с кольцами на пергамент. Оставшееся тесто раскатайте в прямоугольник и нарежьте на полоски шириной 1,5 см. Сделайте из полосок бортики по внутреннему периметру формочек и аккуратно прижмите пальцами на стыке с ос-

новами. Наколите донышко тартов вилкой.

Выпекайте основы для тартов 12–14 минут при 180 градусах в заранее разогретой духовке.

Остывшие основы для тартов начините остывшим кремом.



МИНИ-ТАРТЫ С ВЕГАНСКИМ ЖЮЛЬЕНОМ С СЫРОМ ТОФУ

12 тартов для форм диаметром 8 см и высотой бортиков 1,5 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- песочное тесто для мини-тартов

Жюльен с сыром тофу

- 500 г шампиньонов
- 250 г сыра тофу (130 в начинку, 120 г для посыпки)
- 35 г сушеного лука (без пшеничной муки в составе)
- 20 г кукурузного крахмала
- 4 г соли
- по щепотке черного перца и паприки
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Приготовьте тесто по рецепту теста для мини-тартов.

Жюльен

Грибы почистите, нарежьте небольшими кусочками и обжаривайте в течение 5–7 минут на рас-

тительном масле. Добавьте соль, приправы, сушеный лук и перемешайте. Добавьте крахмал и снова перемешайте. Добавьте 130 г нарезанного на маленькие квадратики сыра тофу и еще раз перемешайте.

Сборка и выпечка

Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 2–3 мм. Вырежьте кольцами для тартов основы и переложите их вместе с кольцами на пергамент. Оставшееся тесто раскатайте в прямоугольник и нарежьте на полоски шириной 1,5 см. Сделайте из полосок бортики по внутреннему периметру формочек и аккуратно прижмите пальцами на стыке с основами. Наколите донышки основ вилкой.

Выпекайте основы для тартов 10 минут при 180 градусах в за-

ранее разогретой духовке. Затем достаньте их из духовки, снимите с заготовок кольца, наполните каждую заготовку начинкой – около 40 г начинки на один тарт, присыпьте натертым или мелко нарезанным сыром тофу и запекайте еще 20 минут при 180 градусах.







БЕЗДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Мое знакомство со слоеным тестом началось с круассанов. Это было прекрасное время, когда я пекла пшеничный и ржаной хлеба и сладкие сдобные булочки. Научиться печь круассаны было моей мечтой, которая исполнилась благодаря нескольким мастер-классам и несметному количеству отработок. Я кормила ими всех.

Я даже поставила на кухне кондиционер, чтобы создать необходимую для дрожжевого слоеного теста температуру. Пекла их постоянно – простые и цветные, с начинками и без, радуясь как ребенок ажурному разрезу. Не знаю, буду ли я еще когда-нибудь катать дрожжевое слоеное тесто для этих чудесных булочек. Все возможно. Но пока я с удовольствием замешиваю безглютеновое слоеное тесто для пирогов, пирожков, тортов и пирожных. Да, без огромного количества слоев, но не менее вкусное и простое в приготовлении.

Технология более чем проста: никаких туров и сложного слоения с выдерживанием заготовки в холодильнике и соблюдением низкой температуры на кухне. Быстрый замес с натертым маслом, одно складывание – и после выпечки вы получаете рассыпчатую хрустящую текстуру на корочке и невероятный сливочный аромат. В этом разделе вы найдете два варианта слоеного теста и четыре вида изделий, но не ограничивайтесь только ими: форм и начинок для слоеных пирогов и десертов бесконечное множество.

К слову сказать, вы можете приготовить слоеное бездрожжевое тесто заранее и хранить его в холодильнике 1-2 дня, а можете заморозить на срок до 2 месяцев. Накануне выпечки пирога достаньте тесто из морозилки и переложите в холодильную камеру. К утру ваше тесто будет готово к разделке и выпечке.

ПРОСТОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО № 1

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 120 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 72 г картофельного крахмала
- 48 г кукурузной муки
- 3 г ксантановой камеди
- 2 г соли
- 160 г сливочного масла из морозильной камеры (можно безлактозного)
- 100 г ледяной воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замес

Смешайте в миске два вида муки, крахмал, соль и ксантановую камедь. Ледяное масло натрите на терке, добавьте к муке и перетрите руками до образования крошки. Добавьте в миску ледяную воду (из холодильника) и быстро замесите тесто. Вымешивать до однородности не нужно: оставьте замес, как только тесто начнет собираться в шар.

ной 1,5–2 см, сложите книжкой. Для этого визуально поделите тесто на три части. Одну боковую часть заверните и накройте ею центральную часть. То же самое сделайте с другой боковой частью. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на два часа, а лучше на ночь.

Распрямите тесто на пищевой пленке в прямоугольник толщи-





ФЛАМИШ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Фламиш (*Flamiche*) – традиционный французский пирог с рубленым луком с добавлением масла, молока или сметаны из Пикардии, исторической области на севере Франции, но узнала я о нем не от французских пекарей, а от хозяйки ремесленной пекарни «Традиция» в городе Тула, пекаря Анастасии Свистуновой. Пирог был шикарный, но на пшеничной муке, поэтому я адаптировала его под свою безглютеновую реальность и с удовольствием делюсь рецептом с вами.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- простое бездрожжевое слоеное тесто No 1
- 1 яйцо для смазки

Начинка

- 850 г лука-порей
- 120 г греческого йогурта или мягкого творога (можно безлактозного)
- 40 г растительного масла (подсолнечного или оливкового)
- 40 г сливочного масла (можно безлактозного)
- 40 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 4 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Приготовьте тесто по рецепту простого бездрожжевого слоеного теста No 1 (вы можете использовать и тесто No 2, рецепт которого будет приведен дальше в книге).

Начинка

Лук-порей промойте, нарежьте кольцами белую и зеленую части. Тушите лук на смеси растительного и сливочного масел до золотистого оттенка – примерно 15 минут. Добавьте в лук соль, йогурт или мягкий творог и рисовую муку и тщательно перемешайте. Остудите.

Сборка и выпечка

Охлажденное тесто разделите на две части: 320 г возьмите для основы и 160 г оставьте для верхней части и украшения пирога.

Рабочую поверхность присыпьте рисовой мукой. Раскатайте часть теста для основы в пласт 28 × 36 см толщиной 3–4 мм. Переложите тесто на пергамент. Вы можете раскатывать тесто сразу на пергаменте, если переживаете, что при переносе на лист заготовка может сломаться.

Выложите на основу начинку, оставляя по всему периметру теста бортики высотой 4–5 см.

Если тесто будет трескаться при раскатке, оставьте его минут на 10–15 при комнатной температуре, чтобы оно немного нагрелось и стало более мягким и податливым. Работайте с тестом очень аккуратно, помните, что в нем нет глютена, поэтому оно очень хрупкое.

Заверните края теста к центру пирога. Если тесто порвется в некоторых местах, аккуратно слепите его обратно.

Оставшееся тесто раскатайте в небольшой прямоугольник и нарежьте на полоски. Украсьте верхушку пирога полосками, сделав решетку. Также можно сделать дополнительные украшения в виде кружочков, лепестков, цветков. Тщательно смажьте поверхность и края пирога взболтанным яйцом.

Выпекайте пирог в разогретой заранее до 200 градусов духовке на противне 25–30 минут.





ПИРОГ С КЕТОЙ И БРОККОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- простое бездрожжевое слоеное тесто No 1
- 1 яйцо для смазки
- черный кунжут для посыпки
- 20 г растительного масла (подсолнечного или оливкового)
- 20 г сливочного масла (можно безлактозного)
- 3 г соли

Начинка

- 250 г свежей или размороженной капусты брокколи
- 250 г филе запеченной кеты
- 180 г помидоров – или 2 небольших плода
- 130 г моцареллы или сыра сулугуни (можно безлактозных)
- 60 г греческого йогурта или сметаны (можно безлактозной)

Запеченная кета

- 500 г кеты
- 30 г оливкового или другого растительного масла
- сок половины небольшого лимона
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Запеченная кета

Для начинки этого пирога вместо кеты вы можете выбрать любую рыбу не слишком жирных сортов.

Кету промойте, почистите. Положите рыбу на противень или в форму, присолите, сбрызните



оливковым маслом и лимонным соком. Выпекайте в заранее разогретой духовке при 180 градусах 25–30 минут.

Тесто

Приготовьте тесто по рецепту простого бездрожжевого слоеного теста No 1 (вы можете использовать и тесто No 2, рецепт которого будет приведен дальше в книге).

Начинка

На сливочном и растительном масле обжаривайте нарезанную на небольшие соцветия брокколи в течение 5 минут, посолите буквально двумя щепотками соли. Запеченную кету разделите на мелкие кусочки, уберите косточки, посолите двумя щепотками соли и перемешайте с йогуртом или сметаной.

Сборка и выпечка

Рабочую поверхность присыпьте рисовой мукой. Охлажденное тесто раскатайте в пласт 40 × 30 см толщиной 3–4 мм.

Если тесто будет трескаться при раскатке, оставьте его минут на 10–15 при комнатной температуре, чтобы оно немного нагрелось и стало более мягким

и податливым. Работайте с тестом очень аккуратно, помните, что в нем нет глютена, поэтому оно очень хрупкое.

Переложите раскатанное тесто на пергамент. Вы можете раскатывать тесто сразу на пергаменте, если переживаете, что при переносе на лист заготовка сломается.

Выложите слоями начинку, оставляя по бокам с каждой стороны по 5–6 сантиметров:

1 слой – рыба,

2 слой – брокколи,

3 слой – нарезанные слайсами помидоры,

4 слой – нарезанный слайсами сыр.

Заверните края теста наверх, как это делается при формовке галеты. Смажьте пирог яйцом и по желанию присыпьте черным кунжутом.

Выпекайте пирог в заранее разогретой до 200 градусов духовке на противне 30 минут.

ПРОСТОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО № 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 90 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г кукурузного крахмала
- 45 г муки из бурого риса
- 45 г тапиокового крахмала
- 40 г сухого молока
- 6 г ксантановой камеди
- 5 г соли
- 180 г сливочного масла из морозильной камеры
- 115 г ледяной воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замес

Смешайте в миске два вида муки, два вида крахмала, сухое молоко, соль и ксантановую камедь. Ледяное масло натрите на терке, добавьте к муке и перетрите руками до образования крошки. Добавьте в миску ледяную воду из холодильника и быстро замесите тесто. Вымешивать до однородности не нужно: остановите замес, как только тесто начнет собираться в шар.

Распрямите тесто на пищевой пленке в прямоугольник толщиной 1,5–2 см, сложите книжкой. Для этого визуально поделите тесто на три части. Одну боковую часть заверните и накройте ею центральную часть. То же самое сделайте с другой боковой частью. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на два часа, а лучше на ночь.





УЛИТКИ С ШОКОЛАДНЫМИ КАПЛЯМИ И КАРАМЕЛИЗОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ

10 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- простое бездрожжевое слоеное тесто No 2
- 1 яйцо для смазки
- 20 г сливочного масла (можно безлактозного)
- 10 г сахара
- 100 г термостабильных шоколадных капель для выпечки
- 2 г молотой корицы

Начинка

- 155 г очищенных яблок – или 2 целых фрукта общим весом 220 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Приготовьте тесто по рецепту простого бездрожжевого слоеного теста No 2 (вы можете использовать в этом рецепте и тесто No 1).

Начинка

Яблоки очистите от кожуры и семечек и мелко нарежьте. Сливочное масло растопите на сковоро-

де, переложите в нее яблоки и тушите, периодически помешивая, около 5 минут. После добавьте сахар, перемешайте и тушите еще 3–5 минут, до мягкости яблок. Должно получиться около 120 г яблочной начинки. Когда яблоки остынут, смешайте их с шоколадными каплями и корицей.

Сборка и выпечка

Присыпьте рабочую поверхность мукой, выложите на нее охлажденное тесто, присыпьте немного мукой. Раскатайте тесто в пласт 30 × 40 см и разрежьте ножом для пиццы или обычным ножом на 10 горизонтальных полосок шириной 3 см.

Если тесто будет трескаться при раскатке, оставьте его минут на 10–15 при комнатной температуре, чтобы оно немного нагрелось и стало более мягким и податливым. Работайте с тестом очень аккуратно, помните, что в нем нет глютена, поэтому оно очень хрупкое.

Распределите равномерно начинку по тесту. Скатайте каждую полоску в рулет. Если край теста не будет держаться, можно немного смазать его водой при помощи кисточки или пальцев и таким образом соединить.

Переложите улитки на пергамент, смажьте яйцом. Выпекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 12–15 минут в режиме конвекции.



ДАНИШИ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

14 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- простое бездрожжевое слоеное тесто No 2
- 1 яйцо для смазки
- ягоды для украшения: голубика, малина, клубника

Крем

- 150 г кокосового молока 17-19% жирностью
- 1 яйцо категории С1
- 18 г сахарной пудры
- 15 г кукурузного крахмала

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

Приготовьте тесто по рецепту простого бездрожжевого слоеного теста No 2 (вы можете использовать в этом рецепте и тесто No 1).

Крем

Доведите кокосовое молоко до кипения. Сахарную пудру, крахмал и яйцо тщательно перемешайте и влейте тонкой струйкой в молоко, интенсивно помешивая. Верните сотейник на плиту, уварите крем на небольшом огне до загустения, не доводя до кипения.

Накройте крем пищевой пленкой в контакт и дайте остыть.

Сборка и выпечка

Разделите охлажденное тесто на две части. Присыпьте рабочую поверхность мукой, выложите на нее одну часть теста, присыпьте мукой, раскатайте в пласт 29 × 22 см.

Если тесто будет трескаться при раскатке, оставьте его минут на 10-15 при комнатной

температуре, чтобы оно немного нагрелось и стало более мягким и податливым. Работайте с тестом очень аккуратно, помните, что в нем нет глютена, поэтому оно очень хрупкое.

Обрежьте края, чтобы получился ровный прямоугольник 27 × 18 см. Разделите прямоугольник на 6 квадратов с длиной стороны 9 см. Сделайте на каждой заготовке надрезы, как показано на фото. Смажьте заготовки яйцом, заверните оба края к центру и снова смажьте сухие части заготовок.

Повторите то же самое со второй частью теста. Из обрезков можно сделать еще два даниша: собрать тесто в ком, раскатать его в прямоугольник 9 × 18 см, разрезать пополам и сформовать.

Переложите даниши на пергамент и выпекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 12–15 минут в режиме конвекции.

Переложите крем в кондитерский мешок и выдавите через любую насадку в середину каждого остывшего даниша, украсьте ягодами.





ТЕСТО ФИЛО

Я никогда не пробовала тесто фило. Все, что я о нем знала, это то, что оно называется вытяжным, что его раскатывают до состояния, когда через него можно читать газету, и что из него готовят штрудели и пахлаву.

Несколько лет назад мы с мужем летали в Турцию на Стамбульский марафон. На пару дней мы поселились в тихом уютном семейном отеле на берегу моря вдали от цивилизации. Это было самое начало моего лечения, и я вообще не была уверена, что смогу пробежать хотя бы 5 км, чтобы у меня не закололо в боку. В общем, я была на нервах из-за того, что мне, возможно, придется сойти с дистанции, а я себе не могу этого позволить, а еще из-за постоянного поиска разрешенной еды.

Надо сказать, что с дистанции я не сошла, пробежала все 15 км и была счастлива, но это было уже после того, как мы уехали из отеля, а пока дочь хозяина готовила нам еду. Чудесную, ароматную, вкусную. Я просила что-нибудь с минимумом специй, что-нибудь попроще. Ела рис, пила бульон и смотрела на пару за соседним столом, которая уплетала за обе щеки всевозможные закуски, которые так пахли, что было невозможно не захотеть их.

В конце ужина нам принесли пахлаву.

– Спасибо, я не буду, – сказала я.

– Ну что вы, она очень вкусная, – сказала дочь хозяина на английском языке.

– Съешьте, пожалуйста, съешьте, вы не знаете, как это вкусно. Это очень вкусно. Ешьте. Пожалуйста.

Она стояла у нашего стола и широко улыбалась. А я начала рыдать. Как я могла ей объяснить, что я бы съела все, что она принесла и нам, и паре за соседним столом, и попросила бы добавки, если бы могла. Что я устала вчитываться в составы и просить всех готовить мне особенную еду или попросту отказываться от еды не потому, что мне не нравится, а потому что мне нельзя, а если я сорвусь, мне будет плохо. Я рыдала, она стояла, ничего не понимая и уже не улыбаясь, а мой муж пытался найти слова для нас обеих.

В общем, какое на вкус классическое тесто фило, я понятия не имею. Мое знакомство с ним началось сразу с безглютенового варианта. Мне не с чем сравнить, но вкус и аромат у этого теста потрясающие. Через него легко можно прочесть название книги или заголовок статьи в газете. Возможно, прочитать через него основной текст поможет машинка для пасты. Если решитесь провести эксперимент, напишите мне, пожалуйста, о результатах.

ТЕСТО ФИЛО

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 190 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 40 г муки из клейкого риса
- 40 г пшеничной муки
- 180 г воды
- 60 г растопленного сливочного масла (можно безлактозного)
- 1 яйцо категории C1
- 10 г ксантановой камеди
- 2 г агар-агара
- 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте вместе все виды муки, ксантановую камедь, агар-агар и соль. Добавьте в дежу миксера воду, яйцо, растопленное масло и заранее смешанные сухие ингредиенты. Перемешивайте на 3-й скорости планетарного миксера 10–15 минут, до гладкости и мягкости. Вы также можете воспользоваться ручным миксером.

Соберите тесто в шар, оберните полиэтиленовой пленкой и положите на час в холодильник, максимум – на сутки. Если вы не собираетесь использовать тесто сразу,

вы можете его заморозить, а перед выпечкой накануне переложить из морозилки в холодильник и дать растаять.

Достаньте тесто из холодильника и немного подержите его на столе до момента, когда оно станет комнатной температуры, после чего его можно разделить на части (от 8 до 16) и раскатывать. Раскатывайте тесто максимально тонко тяжелой скалкой, лучше морской. Не тяните его, чтобы оно не порвалось.

Также вы можете сразу раскатать охлажденное в холодильнике тесто, а затем переложить листы пергаментом или пищевой пленкой, свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и так хранить в морозилке. После разморозки листы нужно будет немного подкатать, чтобы они стали чуть тоньше.





ОРЕХОВАЯ УЛИТКА С МЕДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- ½ часть теста фило

Начинка

- 50 г фундука
- 50 г грецкого ореха
- 40 г изюма

Сироп

- 80 г меда
- 90 г апельсинового сока
(примерно из 1 апельсина)

Для смазывания

- 60 г растопленного сливочного масла (можно безлактозного)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Начинка

Орехи обжарьте в течение 10 минут на сухой сковороде и мелко порубите. Изюм залейте кипятком на 10–15 минут, затем слейте воду.

В сотейнике смешайте сок с медом и нагревайте на медленном огне до растворения меда. Отмерьте 80 г полученного сиропа и смешайте его с орехами и изюмом, оставшуюся часть отложите.

Сборка и Выпечка

Тесто разделите на 4 части по 72 г и раскатайте максимально тонко тяжелой скалкой. Если у вас раскатанное тесто после хранения в морозилке, подкатайте его немного.

На каждый лист теста, предварительно смазанный растопленным сливочным маслом, выложите по четверти начинки, распределите по тесту и сверните его рулетом. Скрутите рулеты в улитку



на противне, застеленном пергаментом для выпечки, смажьте оставшимся сливочным маслом.

Выпекайте улитку в заранее разогретой до 180 градусов духовке 30 минут. Готовое изделие полейте сверху оставшимся медово-апельсиновым сиропом.



ПИРОГ С ТВОРОГОМ И ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- ½ часть теста фило

Начинка

- 200 г рассыпчатого творога
- 150 г замороженного шпината
- 60 г греческого йогурта или сметаны

- 1 яйцо категории С1
- 6 г чеснока – или 1-2 зубчика
- щепотка соли (0,5–0,7 г)

Для смазывания

- 60 г растопленного сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Начинка

Разморозьте шпинат и слейте лишнюю воду, у вас останется около 110 г нарезанных шпинатных листьев. Смешайте шпинат с творогом, добавьте в смесь яйцо и греческий йогурт или сметану, пропустите чеснок через пресс и тоже добавьте к смеси. Тщательно перемешайте.

Сборка и выпечка

Тесто разделите на 4 части по 72 г и раскатайте максимально тонко

тяжелой скалкой. Если у вас раскатанное тесто после хранения в морозилке, подкатайте его немного.

Выложите листы теста в круг на пергамент для выпечки, накладывая один на другой и предварительно смазывая каждый из них растопленным сливочным маслом. На центр получившейся конструкции выложите начинку, разровняйте, оставляя по краям свободными по 5–7 см теста. Подверните

края теста к центру, как будто формируете галету. Перенесите пирог на противень, смажьте оставшимся сливочным маслом.

Выпекайте пирог в заранее разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.







ПИРОЖКИ-СИГАРЫ С ФАРШЕМ ИНДЕЙКИ

8 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- ¼ часть теста фило

Начинка

- 400 г фарша индейки
- 150 г лука – или 1 большая луковица
- 80 г воды
- 50 г растительного масла
- 4 г соли
- 1 г черного перца

Для смазывания

- 30 г растопленного сливочного масла
(можно безлактозного)



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Начинка

Лук очистите, мелко нашинкуйте и обжарьте на среднем огне на сковороде на растительном масле, 2–3 минуты. Добавьте к луку фарш и обжаривайте, помешивая и разбивая фарш ложкой, еще 8–10 минут. Влейте в сковородку воду, накройте крышкой и тушите на маленьком огне около 12 минут, до выпаривания жидкости. Добавьте в фарш соль и перец, перемешайте и остудите.

Сборка и выпечка

Тесто разделите на 8 частей по 36 г и раскатайте каждую максимально тонко тяжелой скалкой. Если у вас раскатанное тесто после хранения в морозилке, подкатайте его немного.

Каждый лист теста смажьте растопленным сливочным маслом. Положите на каждую часть теста с одного края по 46 г начинки, отступая пару сантиметров, и сверните рулетики, подворачивая внутрь боковые края. Переложите пирожки на противень, застеленный пергаментом, смажьте оставшимся сливочным маслом.

Выпекайте пирожки в заранее разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.



ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕНИКИ

Когда я училась в институте, на обед у нас с однокурсниками часто бывали пельмени. Но не домашние и не вкусные, а недорогие магазинные пельмени, которые можно было быстро сварить в перерыве между лекциями и репетициями – я училась на факультете режиссуры и мастерства актера – и съесть горячими. Теплыми и уж тем более холодными их есть уже было невозможно. Хотя многие пытались.

Потом я окончила институт, стала работать, познакомилась с будущим мужем, мама которого лепила пельмени на железном кругу – пельменнице. Я даже не подозревала, что такое существует. В моей системе координат тесто на пельмени нужно было вырезать стаканчиком и слепливать края руками. Пельмени мамы мужа были настоящими, вкусными. Хотя почему были? Мои дети и сейчас с удовольствием едят пельмени бабушки Лиды. А чтобы вкусные пельмени снова появились и в моей жизни, мне пришлось перепробовать и переделать не один вариант теста. Однако я осталась довольна результатом и предлагаю его вам. А еще два вида теста на вареники, чтобы справедливость восстановилась окончательно.

ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ

По этому рецепту получается чуть больше 1 кг сырых пельменей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 130 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 100 г муки из бурого риса
- 60 г тапиокового крахмала
- 180 г воды комнатной температуры
- 2 яйца категории C1
- 12 г ксантановой камеди
- 2 щепотки соли (1-1,5 г)

Начинка

- 500 г фарша индейки или свино-говяжьего
- 50 г лука – или ½ средней луковицы
- 2 щепотки соли (1-1,5 г)
- черный перец и другие приправы по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

В заранее смешанные сухие ингредиенты добавьте воду и яйца, вымешайте однородное тесто средней плотности. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на тридцать минут.

Начинка

Лук мелко нашинкуйте и смешайте с фаршем. Посолите, поперчите, добавьте любимые специи по вкусу.



Сборка и варка

Присыпьте рабочую поверхность рисовой мукой. Выложите часть теста на рабочую поверхность и тоже припылите мукой. Аккуратно раскатайте тесто тяжелой скалкой до толщины 1-1,5 мм, стараясь сильно его не тянуть. При необходимости дополнительно во время раскатывания присыпайте тесто мукой. Вырежьте круглой формочкой или стаканом тестовые заготовки. Остальное тесто соберите в шар и снова раскатайте. Продолжайте, пока не сделаете заготовки из всего теста.

Вырезанные заготовки для пельменей обязательно накрывайте пищевой пленкой или складывайте в полиэтиленовый пакет, чтобы они не заветрились. Можно делать по 3-4 заготовки и сразу начинать, чтобы избежать их засыхания.

Выкладывайте начинку на центр каждой заготовки и аккуратно скрепляйте края.

Варите пельмени в подсоленной кипящей воде на среднем огне 10-15 минут после того, как они всплывут на поверхность.



ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ И СУШЕНЫМ ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

По этому рецепту получается чуть больше 1,2 кг сырых вареников

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 220 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 80 г муки из зеленой гречки
- 180 г воды комнатной температуры
- 2 яйца категории С1
- 12 г ксантановой камеди
- 2 щепотки соли (1-1,5 г)

Начинка

- 640 г картофеля
- 40 г греческого йогурта или сметаны (можно безлактозной)
- 22 г сушеного лука (без пшеничной муки в составе)
- 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

В заранее смешанные сухие ингредиенты добавьте воду и яйца, вымешайте однородное тесто средней плотности. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на тридцать минут.

Начинка

Картофель промойте, очистите от кожуры, нарежьте небольшими кусочками и отварите до мягкости. Воду слейте. При помощи пресса для картофеля сделайте пюре, добавьте в него сухой лук, йогурт или сметану и соль, тщательно перемешайте и остудите.



Сборка и варка

Присыпьте рабочую поверхность рисовой мукой. Выложите часть теста на рабочую поверхность и тоже припылите мукой. Аккуратно раскатайте тесто тяжелой скалкой до толщины 1-1,5 мм, стараясь сильно его не тянуть. При необходимости дополнительно во время раскатывания присыпайте тесто мукой. Вырежьте круглой формочкой или стаканом тестовые заготовки. Остальное тесто соберите в шар и снова раскатайте. Продолжайте, пока не сделаете заготовки из всего теста.

Вырезанные заготовки для вареников обязательно накрывайте пищевой пленкой или складывайте в полиэтиленовый пакет, чтобы они не заветрились. Можно делать по 3-4 заготовки и сразу начинать, чтобы избежать их засыхания.

Выкладывайте начинку на центр каждой заготовки и аккуратно скрепляйте края.

Варите вареники в подсоленной кипящей воде на среднем огне 7-9 минут после того, как они всплывут на поверхность.



ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

По этому рецепту получается около 1,3 кг сырых вареников

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто

- 170 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 112 г кукурузного крахмала
- 56 г чечевичной муки
- 230 г воды комнатной температуры
- 20 г растительного масла (оливкового или подсолнечного)
- 16 г псиллиума
- 2 щепотки соли (1-1,5 г)

Начинка

- 580 г творога
- 80 г сметаны
- 60 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тесто

В заранее смешанные сухие ингредиенты добавьте растительное масло и воду, аккуратно, сначала ложкой, а затем руками вымесите мягкое эластичное тесто. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник.

Начинка

Смешайте творог, сметану и сахар до однородности.

Сборка и варка

Присыпьте рабочую поверхность рисовой мукой. Выложите часть теста на рабочую поверхность и тоже припылите мукой. Аккуратно раскатайте тесто тяжелой

скалкой до толщины 1-1,5 мм, стараясь сильно его не тянуть. При необходимости дополнительно во время раскатывания присыпайте тесто мукой. Вырежьте круглой формочкой или стаканом тестовые заготовки. Остальное тесто соберите в шар и снова раскатайте. Продолжайте, пока не сделаете заготовки из всего теста.

Вырезанные заготовки для вареников обязательно накрывайте пищевой пленкой или складывайте

в полиэтиленовый пакет, чтобы они не заветрились. Можно делать по 3-4 заготовки и сразу начинать, чтобы избежать их засыхания.

Выкладывайте начинку на центр каждой заготовки и аккуратно скрепляйте края.

Варите вареники в подсоленной кипящей воде на среднем огне 7-9 минут после того, как они всплывут на поверхность.





БЛИНЫ И ОЛАДЫ

Мои дети обожают блины: чтобы были тонкие, мягкие, чтобы в них можно было что-то завернуть. А я в детстве любила блины с припеком. Знаете, те, на которые сразу после выливания теста на сковороду сыплют припек – у нас дома это были мелко нарезанные вареные яйца и зеленый лук. Потом блин переворачивали, и припек поджаривался. Было очень вкусно. Кстати, можно проделать такой трюк с гречневыми блинами, дрожжевыми или с блинами на муке из бурого риса, рецепты которых есть в этом разделе.

А еще у нас со старшим сыном общая любовь – пышные оладьи с яблочным повидлом, как в школьной столовой или в детском саду. Конечно, это оладьи на пшеничной муке, и полностью добиться идентичной текстуры и вкуса не получится, но съесть с повидлом пшениные оладушки – тоже очень вкусно.

После того, как моя первая книга «Безглютеновый хлеб» появилась в продаже, несколько человек написали мне, что очень сожалеют, что в ней нет никакого рецепта блинов. Поэтому в эту книгу я добавила не один рецепт блинов, а несколько. Еще и оладушки. Чтобы каждый читатель нашел для себя свой любимый вкус и свои ингредиенты.

БЛИНЫ НА МУКЕ ИЗ БУРОГО РИСА

10 штук диаметром 24 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 460 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 200 г муки из бурого риса
- 200 г кипятка
- 3 яйца категории C1
- 25 г сахара
- 2,5 г соли
- 20 г растительного масла (подсолнечного, оливкового или горчичного)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца смешайте с половиной молока, введите частями муку и тщательно перемешайте, добавьте соль, сахар, растительное масло, оставшееся молоко и снова тщательно перемешайте. В конце влейте кипяток.

Жарьте блины с двух сторон на раскаленной сковороде, смазанной каплей масла. Переворачивать блин на другую сторону нужно тогда, когда его края сами станут легко отходить от поверхности сковороды.





ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ

12 штук диаметром 24 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г молока (можно растительного или безлактозного)
- 100 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г муки из зеленой гречки
- 30 г кукурузного крахмала
- 3 яйца категории C1
- 20 г сахара
- 10 г растительного масла (оливкового или подсолнечного)
- 8 г прессованных дрожжей (2,5 г сухих быстродействующих)
- 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца смешайте с половиной молока, всыпьте частями муку, крахмал и тщательно перемешайте, добавьте соль, сахар, растительное масло, покрошите или всыпьте дрожжи, влейте оставшееся молоко и снова тщательно перемешайте. Накройте миску крышкой или пищевой пленкой и оставьте тесто на 1,5 часа при комнатной температуре. За это время тесто покроется мелкими пузырьками.

Жарьте блины с двух сторон на раскаленной сковороде, смазанной каплей масла. Переворачивать блин на другую сторону нужно тогда, когда его края сами станут легко отходить от поверхности сковороды.

ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

12 штук диаметром 24 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г молока
(можно растительного или безлактозного)
- 4 яйца категории С1
- 100 г муки из зеленой гречки
- 20 г кукурузного крахмала
- 10 г растительного масла
(оливкового или подсолнечного)
- 10 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца смешайте с половиной молока, добавьте частями муку и крахмал и тщательно перемешайте, добавьте сахар, оливковое масло, оставшееся молоко и снова тщательно перемешайте. Получится однородное жидкое тесто.

Жарьте блины с двух сторон на раскаленной сковороде, смазанной каплей масла. Переворачивать блин на другую сторону нужно тогда, когда его края сами станут легко отходить от поверхности сковороды.





БЛИНЫ НА КЕФИРЕ

10 штук диаметром 24 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г кефира
- 80 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г тапиокового крахмала
- 30 г кукурузной муки
- 3 яйца категории C1
- 30 г растительного масла (оливкового или подсолнечного)
- 15 г сахара
- 2,5 г соли
- 2,5 г соды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца смешайте с солью, содой и сахаром. Добавьте масло, муку, крахмал и половину кефира. Тщательно перемешайте. Влейте в тесто оставшийся кефир и ещё раз перемешайте до однородности.

Жарьте блины с двух сторон на раскаленной сковороде, сма-

занной каплей масла. Переворачивать блин на другую сторону нужно тогда, когда его края сами станут легко отходить от поверхности сковороды.

БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ

14–16 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 180 г мякоти – или 2 спелых банана
- 100 г греческого йогурта или сметаны (можно безлактозной)
- 2 яйца категории С1
- 60 г нутовой муки
- 30 г меда
- 4 г разрыхлителя без глютена
- щепотка соли (0,5–0,7 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мякоть бананов разомните вилкой до однородного пюре, добавьте яйца, муку, перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте йогурт, мед, соль и разрыхлитель. Тщательно перемешайте.

Выкладывайте блинчики столовой ложкой на раскаленную сковороду, смазанную каплей масла.

Жарьте с двух сторон: сначала под крышкой, пока поверхность блинчиков не станет матовой, после переверните и дожаривайте уже без крышки. При необходимости повторно смазывайте сковороду маслом.





ОВСЯНЫЕ ОЛАДУШКИ

20–22 штуки

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 210 г безглютеновых овсяных хлопьев, смолотых в кофемолке, или овсяной муки без глютена
- 200 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 3 яйца категории С1
- 30 г сахара
- 10 г разрыхлителя без глютена
- 5 г молотой корицы
- 2 г соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца смешайте с молоком, добавьте все сухие ингредиенты и тщательно перемешайте. Оставьте тесто на 15 минут.

Выкладывайте оладушки столовой ложкой на раскаленную сковороду, смазанную каплей масла. Жарьте с двух сторон: сначала

под крышкой, пока поверхность оладий не станет матовой, после переверните и дожаривайте уже без крышки. При необходимости повторно смазывайте сковороду маслом.

ОЛАДЫ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

12–14 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 115 г молока (можно безлактозного или растительного)
- 100 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 65 г твердого сыра – пармезана, гауды или любого другого (можно безлактозного)
- 60 г греческого йогурта или сметаны (можно безлактозной)
- 10 г свежего укропа
- 6 г растительного масла (оливкового или подсолнечного)
- 2 г разрыхлителя без глютена
- щепотка соли (0,5–0,7 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сыр натрите на терке. Смешайте молоко, йогурт и растительное масло. Добавьте к смеси муку, соль и разрыхлитель, натертый сыр и мелко нарезанный укроп. Тщательно перемешайте.

Выкладывайте оладушки столовой ложкой на раскаленную сковороду, смазанную каплей масла.

Жарьте с двух сторон: сначала под крышкой, пока поверхность оладий не станет матовой, после переверните и дожаривайте уже без крышки. При необходимости повторно смазывайте сковороду маслом.





ГРЕЧНЕВЫЕ ОЛАДЫ НА КЕФИРЕ

28–30 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г кефира
- 250 г муки из зеленой гречки
- 45 г сахара
- 15 г растительного масла (подсолнечного или оливкового)
- 5 г соды
- щепотка соли (0,5–0,7 г)

Можно сделать рисовый вариант и взять:

- 200 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г муки из зеленой гречки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте сухие ингредиенты с влажными до однородности. Выкладывайте тесто на разогретую сковороду столовой ложкой, жарьте с двух сторон: сначала под крышкой, пока поверхность оладий не станет матовой, после

переверните и дожаривайте уже без крышки. Оладушки получаются нежными и вкусными. На рисовой муке – более пористыми и воздушными.

ПШЕННЫЕ ОЛАДЫ НА КЕФИРЕ

28–30 штук

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г кефира
- 8 г псиллиума
- 100 г цельнозерновой белой рисовой муки
- 50 г пшеничной муки
- 30 г тапиокового крахмала
- 2 яйца категории C1
- 50 г сахара
- 5 г соды
- щепотка соли (0,5–0,7 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте псиллиум с кефиром и оставьте на 10 минут для набухания. После добавьте к смеси яйца и сахар, перемешайте, всыпьте муку, крахмал, соль и соду. Снова тщательно перемешайте.

Выкладывайте тесто на разогретую сковороду столовой ложкой,

жарьте с двух сторон: сначала под крышкой, пока поверхность оладий не станет матовой, после переверните и дожаривайте уже без крышки.



УДК 641.55
ББК 36.997
М85

Во внутреннем оформлении
использованы фотографии:

© Magone / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru
MaraZe, Nataly Studio, Vadarshop, ifong /
Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ПП. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Мотина Ася Игоревна

БЕЗ ГЛЮТЕНА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПОСИДЕЛОК

Фотографии *Елены Верховод*

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *В. Брагина*
Редактор *К. Брызгина*
Верстка *С. Туркиной*
Корректор *Л. Никифорова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Мотина, Ася Игоревна.

М85 Без глютена : простые рецепты выпечки для семейных посиделок / Ася Мотина. — Москва : Эксмо, 2023. — 168 с. : цв. ил. — (ПП. Теория и практика правильного питания).

ISBN 978-5-04-178789-9

Вторая книга безглютенового пекаря Аси Мотиной поможет вам, несмотря на запреты на глютен и необходимость придерживаться безглютеновой диеты, позволить себе вкусную выпечку. В книге вы найдете простые безглютеновые дрожжевые рецепты — focaccia, пиццы, сдобы; рецепты содовых хлебов, изделий из песочного теста — корзиночек и мини-тартов; рецепты пирогов и пирожков из бездрожжевого теста. Вы научитесь делать различные виды теста: быстрое слоеное безглютеновое тесто, тесто фило, пельменное тесто и изделия из них со сладкими и несладкими начинками. В книге вас ждет девять рецептов блинов и оладий, а еще для вашего удобства автор подготовила небольшой словарь ингредиентов, инвентаря и пекарских терминов, которые встретятся вам в рецептурах книги.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-178789-9

© Мотина А. И., текст и фото, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Издание для досуга

ПП. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Мотина Ася Игоревна

БЕЗ ГЛЮТЕНА

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПОСИДЕЛОК

Фотографии *Елены Верховод*

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *В. Брагина*
Редактор *К. Брызгина*
Верстка *С. Туркиной*
Корректор *Л. Никифорова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фабрица: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Маскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayyar bellric: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қарындасушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндіріснен мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 03.08.2023.
Формат 72х94/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,16.
Тираж экз. Заказ экз.



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



хлеб*соль
книги, которые делают жизнь вкуснее
breadsalt.publisher



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

ЛИТРЕС
Один клик до книги

ISBN 978-5-04-178789-9



9 785041 787899 >

В электронном виде в сети издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

Один клик до книги



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b





Вы держите в руках мою вторую книгу, и я этому несказанно рада! Это значит, что в мире стало на одного человека больше, который, несмотря на запреты на глютен и необходимость придерживаться безглютеновой диеты, сможет позволить себе вкусную выпечку.

В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- простые безглютеновые дрожжевые рецепты фокаччи, пиццы, сдобы;
- рецепты содовых хлебов, изделий из песочного теста — корзиночек и мини-тартов;
- рецепты пирогов и пирожков из бездрожжевого теста.

Вы научитесь делать различные виды теста и изделия из них со сладкими и несладкими начинками:

- БЫСТРОЕ СЛОЕНОЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ ТЕСТО
- ТЕСТО ФИЛО • ПЕЛЬМЕННОЕ ТЕСТО

В этой книге вас ждет девять рецептов блинов и оладий — я знаю, их не хватало в первой книге. А еще по просьбам своих читателей я подготовила небольшой словарь ингредиентов, инвентаря и пекарских терминов, которые встретятся вам в рецептурах книги.

Я очень надеюсь, что благодаря рецептам, собранным в этой книге, ваша жизнь станет вкуснее, сытнее, разнообразнее и, собираясь с друзьями или за семейным столом, вы не будете чувствовать себя обделенными и не вспомните о том, что вам чего-то нельзя.

ISBN 978-5-04-178789-9



9 785041 787899 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher