



Gotujemy!

Amarantus w kuchni i na talerzu

W tym numerze poruszyłam temat jakże ciekawego produktu zbożowego ostatniego czasu - o amarantusie możecie przeczytać na poprzedniej stronie, a tutaj zachęcam Was do wypróbowania kilka prostych przepisów aby dodać to zboże do swojego menu!

CIASTO AMRANTUSOWE Z JABŁKAMI

Po 1 szklance: mąki pełnoziarnistej, kaszy manny, płatków owsianych, cukru lub równowartość słodzika, poppingu lub nasion amarantusa.

1 kg jabłek,

cynamon, cukier waniliowy,

1 łyżeczka proszku do pieczenia,

Pół kostki masła,

bułka tarta lub otręby do posypania tortownicy.

Jabłka obrać i pokroić w kostkę. Mąkę, kaszę, płatki, cukier, popping (lub nasiona), cynamon, cukier waniliowy i proszek do pieczenia dokładnie wymieszać. Do wysmarowanej margaryną i posypanej formy wsypać połowę przygotowanej mieszanki, następnie wyłożyć na nią wcześniej obrane i pokrojone w kostkę jabłka. Przykryć resztą mieszanki. Na wierzchu równomiernie rozłożyć masło. Piec 1 godzinę i 15 minut.

PLACUSZKI Z AMARANTUSA

2 jajka,

1 filiżanka mleka,

1 łyżka miodu,

2 łyżki oliwy

1 filiżanka mąki pełnoziarnistej,

1 filiżanka mąki amarantusa.

Jajka ubić. Dodać mleko, miód stopione masło i wymieszać. Dodać mąkę pszenną i mąkę z amarantusa. Wyrobić ciasto i zostawić przez noc w lodówce. Formować z ciasta cienkie placuszki i smażyć patelni teflonowej lub łyżce oliwy.

AMARANTUS Z WARZYWAMI

20 dag nasion amarantusa, 3/4 litra wody, 2 łyżki oliwy, 3 marchewki, 2 pory, seler, pietruszka, strąk papryki, 3 ziemniaki, przyprawy: sól, pieprz, tymianek. Nasiona amarantusa zagotować w potrójnej ilości wody i gotować przez około 15 minut. Warzywa oczyścić i pokroić w kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę i wrzucać kolejno pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, marchewkę, pietruszkę, selera, pory, paprykę. Obsmażyć. Zalać wodą i dusić pod przykryciem około 25 minut. Pod koniec duszenia wymieszać z ugotowanym amarantusem. Dusić jeszcze dodając przypraw około 10 minut.

RACUCHY AMARANTUSOWE

18 dag mąki z amarantusa, szczypta drożdży, 1 cebula, kilka łyżek oliwy, przyprawy: sól, suszone zioła tymianek, majeranek.

Cebulę obrać, cienko pokroić i udusić na oliwie. Wymieszać z przyprawami, mąką z amarantusa i z ciepłą wodą, której dodać tyle, aby ciasto miało konsystencję gęstej śmietany. Zostawić ciasto do wyrośnięcia na 10-15 minut. Małe porcje ciasta kłaść łyżką na rozgrzaną na patelni oliwę i smażyć racuchy na złoto-brązowy kolor.

SNAK AMARANTUSOWY Z ORZECHAMI

4 łyżki miodu, 1 łyżka masła lub margaryny, 1 filiżanka posiekanych orzechów ziemnych lub włoskich, 1 filiżanka poppingu.

Miód i masło lub margarynę lekko podgrzać. Dodać orzechy i popping. Dobrze wymieszać. Masę rozprowadzić cienką warstwą na blasze i przycisnąć deseczką. Po ostygnięciu kroić na małe kawałki. Polecam dodać także garść rodzynek.

I na koniec coś szybkiego i prostego, np. jako przekąska przed treningiem:

1 dojrzały banan, 4 łyżki poppingu amarantusowego.

Banana zetrzeć na plastikowej tarce lub przetrzeć przez sitko. Zmieszać z poppingiem. Można dodać soku z cytryny lub cynamon. Smacznego! **hb**

Tekst: specjalistka ds. promocji zdrowia Karolina Kozela