

Gluteenivabad vegan gnocchid



Gluteenivabad vegan gnocchid

Kas sinagi oled kartulifänn, kuid igatsed vahepeal harjumuspärasele küpsetatud-keedetud kartulile väikest vaheldust? Meil on sulle lahendus! Kohe jagame sinuga üht veidi erilisemat retsepti, milles mängib kartul küll peaosas, kuid on siiski üllatusi täis. Gluteenivabad vegan gnocchid – jah, need on päriselt ka olemas! Nüüd saad nautida itaaliapäraseid maitseid 100% patuvabalt ilma muna ja gluteenita, ja mis veelgi parem, lihtsa vaevaga, sest gnocchide valmistamine on imelihtne! Lisaks näevad need nii ilusad välja, sobides kasvõi pidulauale. Proovi ise järgi! ☐

Kogus: neljale kuni kuuele

Valmistusaeg: ligikaudu 45 minutit

Raskusaste: Kerge

Vaja läheb:

- 1 kg kartuleid
- 180-240 g kikerhernejahu
- 120 g tapiokitärklist
- ½ meresoola

Kuidas teha?

Pese ja koori kartulid, lõika kuubikuteks ning keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks. Kui kartulid on valmis, vala vesi ära ning aseta hetkeks sõelale nõrguma, et eemaldada üleliigne vesi. Seejärel purusta kartulid kartulitampija abil (ära kasuta kartulite purustamiseks köögikombaini, blenderit ega saumiksrit!) ning lisa purustatud kartulitele tapiokitärklist ning kikerhernejahu ja sõtku käte abil kuniks segu enam sõrmedele ei kleepu ning oled saavutanud vormitava taigna. Vajadusel lisa sõtkudes kikerhernejahu juurde. Kui taigen on valmis, jaota see väiksemateks osadeks, nii on lihtsam rullida. Enne rullima asumist raputa taignapallikestele veidi tapiokitärklist ning kata õhukese tärklise kihiga ka rullimispind. Seejärel rulli käte all igast taignapallist ca sõrmejämedune “vorstike” ning lõika see umbes 2,5 cm paksusteks juppideks. Vormi igast jupikesest pall. Hoiä gnocchisid kuni keetmiseni jahusel alusel ühe kihina, nii väldid gnocchide kokku kleepumist. Soovi korral tõmba kahvli abil igale gnocchile triibud kaunistuseks peale. Kui gnocchid on valmis veeretatud, pane vesi keema ning lisa veidi soola. Keeda gnocchisid soolaga maitsestatud vees osade kaupa (ära lisa kõike korraga) 2-4 minutit kuniks need pinnale tõusevad. Kui soovid krõbedaid gnocchisid, võid need soovi korral peale keetmist pannil pruunistada.

Serveeri meelepärasega ja naudi!

Soovi korral võid küpsetama gnocchisid ka sügavkülmutada.