freee

6 Skvělých receptů
na bezlepkové těstoviny

1) Těstoviny s pestem

2) Špagety s bohatou rajčatovou omáčkou

3) Těstovinový salát s fetou a růžovým grepem

4) Těstoviny s brokolicí a hráškem v tahini omáčce

5) Timpano s lilkem

6) Krémové těstoviny s rukolou

Tyhle recepty si zamilujete

Biolepek

freee

Jak vařit bezlepkové těstoviny

Pro běžnou dospělou porci celozrnných rýžových, vícezrnných nebo kukuřično-rýžových bezlepkových těstovin odměřte asi 80–120 g na osobu.
Použijte velké množství vody – dlouhé i krátké bezlepkové těstoviny se vaří kratší dobu než pšeničné.

Suroviny:

- těstoviny FREEE
- sůl
- olivový olej nebo omáčka na podávání

Postup:

1. Naplňte hrnec na těstoviny vodou do tří čtvrtin.
2. Přidejte trochu soli a přiveďte k prudkému varu.
3. Vsypte těstoviny a promíchejte, aby se neslepily.
4. Vařte odkryté 7 minut.
5. Opatrně vyjměte jeden kousek těstovin a zkuste jej rozříznout bokem vidličky. Pokud klade odpor, pokračujte ve vaření a zkoušku opakujte každou minutu, dokud nejsou al dente a vidlička jimi právě projde.
6. Těstoviny slijte do cedníku ve dřezu.
7. Přesuňte je do mísy, promíchejte s lžící olivového oleje nebo omáčky a podávejte teplé.

Biolepek

Těstoviny s pestem

Suroviny:

- 50 g piniových oříšků
- 1 stroužek česneku
- 50 g parmazánu
- 50 g čerstvých bazalkových listů
- 5 lžic olivového oleje
- 400 g těstovin FREEE
- sůl a pepř
- čerstvá bazalka na podávání

Postup:

Na domácí pesto:

1. Nasypte piniové oříšky na pánev, přidejte neoloupaný česnek a za častého míchání je nasucho opékejte na středním plameni asi 3-4 minuty, dokud nezezlátnou. Poté stáhněte pánev z ohně.
2. Česnek oloupejte a vložte do kuchyňského mixéru nebo hmoždíře. Přidejte piniové oříšky, bazalkové listy a jemně nastrouhaný parmazán. Mixujte nebo roztírejte, postupně přilévejte olej, až vznikne pasta.
3. Ochuťte solí a pepřem, přendejte do misky nebo skleničky, přikryjte a uložte do lednice až na týden.

Uvařte těstoviny, slijte do cedníku, oklepejte je a vraťte zpět do teplého kastrolu. Přidejte pesto a jemně promíchejte.
Přendejte do jednotlivých misek nebo na velký talíř, posypte čerstvou bazalkou a ihned podávejte.

Jednoduchý a chutný pokrm, který nadchne celou rodinu. Výborné domácí pesto je hotové během chvilky a velmi snadno si připravíte i jeho rostlinnou verzi.

Biolepek

Špagety s bohatou rajčatovou omáčkou

Suroviny:
- 2 cibule
- 1 červená nebo žlutá paprika
- 3 stroužky česneku
- 1 mrkev
- 2 lžíce olivového oleje
- 800 g rajčat (čerstvých nebo konzervovaných)
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- 1 sklenka červeného vína
- 1 lžička třtinového cukru
- 1 lžíce oregana
- 400 g těstovin FREEE
- sůl a pepř
- olivový olej na pokapání

Postup:

160 °C / horkovzduch 140 °C /fritéza 180 °C

1. Předehřejte troubu. Cibuli, papriku, česnek a mrkev najemno nasekejte.
2. Do zapékací mísy dejte olej, přidejte nasekanou zeleninu a na plotně ji poduste, dokud nezměkne.
1. Přidejte rajčata, protlak, červené víno, cukr, oregano a osolte a opepřete.
1. Přikryjte a pečte v troubě 1 hodinu, nebo 30 minut v horkovzdušné fritéze.
1. Uvařte těstoviny dle návodu. Těstoviny sceďte, pokapejte trochou oleje a naservírujte do misek nebo na velký talíř.
2. Navrch dejte rajčatovou omáčku.

Rajčatová omáčka je klasika, když jde o špagety nebo jakýkoliv oblíbený tvar těstovin. Příprava této omáčky předem jí dodá větší hloubku chuti a bohatost. Pokud ji nechcete použít hned, můžete ji uchovat v lednici až 24 hodin, nebo ji zmrazit na později.

Biolepek

Těstovinový salát s fetou a růžovým grepem

Suroviny:

75 g mladých listů špenátu
75 g fety nebo rostlinné fety
½ růžového grapefruitu
3 lžíce olivového oleje
1 lžíce javorového sirupu
1 lžička jablečného octa
1 lžička sumaku
(lze nahradit citronovou šťávou
¼ lžičky soli
¼ lžičky pepře
250 g těstovin FREEE
sůl

Postup:

1. Umyjte, okapejte a nasekejte špenát. Fetu nebo tofu nakrájejte na kostky o velikosti 1 cm. Grapefruit oloupej — odstraňte i bílou kůru — a nakrájejte dužinu na malé kousky.
2. Do mísy odměřte olej, javorový sirup, ocet, sumak, sůl a pepř a promíchejte na omáčku. Ochutnej a případně dolaďte koření.
3. Uvařte těstoviny.
4. Připravte si vedle dřezu mísu se studenou vodou.
5. Těstoviny sceďte do cedníku, pak je ihned přesuňte do studené vody. Nechte stát 3 minuty a znovu slijte.
6. Těstoviny přesuňte do mísy, promíchej se polovinou omáčky.
7. Přidejte špenát, fetu, grapefruit a zbytek omáčky, vše jemně promíchejte, přikryjte a dejte chladit, dokud nebude čas podávat.

Tento barevný těstovinový salát můžete připravit předem a podávat ho jako lehký oběd, přibalit na piknik nebo zařadit na raut. Použít můžete krátké těstoviny, jako vřetena nebo vícezrnné penne.

Biolepek

Těstoviny s brokolicí a hráškem v tahini omáčce

Suroviny:

50 g přírodního jogurtu
50 g tahini
3 lžíce citronové šťávy
3 lžíce vody
1 lžíce olivového oleje
¼ lžičky soli
¼ lžičky pepře
200 g brokolice
100 g mraženého hrášku
25 g piniových oříšků
250 g těstovin FREEE
sůl

Postup:

1. Do mísy odměřte jogurt, tahini, citronovou šťávu, vodu, olej, sůl a pepř, promíchejte a dejte stranou. Brokolici rozdělte na malé růžičky a odměřte hrášek.
2. Piniové oříšky nasypte na pánev a na středním plameni je nasucho opražte dozlatova, asi 3–4 minuty. Poté je vysypte na talíř.
3. Velký 2l hrnec naplňte zhruba ze tří čtvrtin vodou, osolte a přiveďte k prudkému varu. Přidejte těstoviny, promíchejte, aby se neslepily, a vařte odkryté 3 minuty. Přidejte brokolici, vařte 3 minuty a nakonec přidejte mražený hrášek a vařte ještě 3 minuty.
4. Hotové těstoviny slijte do cedníku a poté je přesuňte do pánve na mírném ohni. Přidejte tahini omáčku, jemně promíchejte a podávejte posypané piniovými oříšky.

Pro studenou variantu: scezené těstoviny vložte do mísy se studenou vodou, nechte 2 minuty stát, znovu slijte a přesuňte do servírovací mísy. Přidejte tahini omáčku, promíchejte, dejte vychladit a před podáváním posypte piniovými oříšky.

Biolepek

Timpano s lilkem

Suroviny:

3 lilky
1 cibule
4 lžíce olivového oleje
3 stroužky česneku
50 g hub
1 červená paprika
400 g nasekaných rajčat
2 lžíce marsaly
nebo jablečného džusu
150 g mozzarelly
75 g parmezánu
200 g těstovin FREEE
100 g mraženého hrášku
sůl a pepř
olej na smažení
čerstvé bazalkové lístky na podávání

Postup:

180 °C / horkovzduch 160 °C

1. Oloupejte lilky, nakrájejte je na plátky silné 1 cm, posypte solí, přendejte do cedníku postaveného na talíři a nechte hodinu odpočívat. Vnitřek 20cm hluboké formy vymažte olejem.
2. Plátky lilku osušte kuchyňským papírem, potřete olejem, rozložte na plech a dejte pod rozpálený gril, dokud nezačnou měknout. Otoče je a ogrilujte i z druhé strany, až budou měkké. Pak je vyskládejte tak, aby pokryly dno i boky formy.
3. Cibuli nakrájejte na kostičky, dejte ji do velké pánve s olivovým olejem a na mírném plameni opékejte, dokud nezesklovatí.
4. Najemno nasekejte česnek, nakrájejte houby a papriku, přidejte do pánve a pár minut opékejte, až změknou. Přidejte rajčata, víno nebo jablečný džus, promíchejte, přikryjte a 10 minut zlehka dusit.
5. Předehřejte troubu. Mozzarellu nakrájejte na kostičky, parmezán nastrouhejte najemno.
6. Velký 2l hrnec naplňte zhruba ze tří čtvrtin vodou, přidejte trochu soli, přiveď k prudkému varu. Přidejte těstoviny, promíchejte a vařte odkryté 5 minut. Pak přidejte hrášek a vařte další 2 minuty.

Biolepek

Krémové těstoviny s rukolou

Suroviny:

400 g těstovin FREEE
150 g parmezánu
250 g crème fraîche nebo
(200-220 g Lučiny + mléko)
150 g rukoly
sůl a pepř

Postup:

1. Uvařte těstoviny dle návodu.
2. Najemno nastrouhejte parmezán nebo rostlinný sýr, rukolu opláchněte a nech okapat.
3. Těstoviny sceďte do cedníku.
4. Do ještě teplého hrnce nalijte crème fraîche (pokud máte Lučinu, tak jí rozmíchejte v trošce mléka do krémové konzistence), dejte na střední plamen, přidejte těstoviny, rukolu, polovinu parmezánu, dobře osolte a opepřete, promíchejte a stáhněte z ohně.
5. Nandejte těstoviny do misky a posypejte zbylým nastrouhaným parmezánem.

Kukuřično rýžové špagety, hnědé rýžová fusilli nebo Vaše oblíbené těstoviny se skvěle hodí k tomuto super jednoduchému, krémovému „one-pot" jídlu na rychlý oběd či večeři.

Biolepek

Na recepty můžete použít jakékoliv z našich Freee těstovin bez lepku. Jedinečná kombinace kukuřice a rýže dělá skvělou chuť i texturu, která je téměř k nerozeznání od klasických těstovin. Vícerznné penne či vřetena z celozrnné rýže jsou skvělou volbou k výraznějším či netradičním chutím.

Přejeme dobrou chuť!

freee