MLYN TRENČAN

Prevádzka:
Bezlepkový mlyn Svinná

Pohánka

chudobný boháč

Pohánková polievka

BUDEME POTREBOVAŤ

- Hrnček 3 dcl celej olúpanej pohánky
- 2 L zeleninového vývaru
- 1 PL masla
- 3 mrkvy
- 1 petržlen
- 4 zemiaky
- Cibuľa
- 2 str. cesnaku
- Štipka soli
- Petržlenová vňať

POSTUP

1.) V hrnci speníme maslo. **2.)** Pridáme cibuľu, cesnak, soľ a koreňovú zeleninu. **3.)** Orestujeme po dobu asi 5 min. za občasného miešania. **4.)** Vlejeme vývar, pridáme zemiaky na kocky a povaríme 10 min. **5.)** Pridáme odmočenú pohánku a varíme ďalších 10 min. **6.)** Na tanieri ozdobíme lístkom petržlenu.

Pohánka s cviklou

BUDEME POTREBOVAŤ

- 50g celej olúpanej pohánky
- 1 malá cvikla
- 1 až 2 ČL olivový olej
- Kúsok cibule/póru
- Oregano
- Strúhaný parmezán/lučina

POSTUP

Pohánku namočíme do vody, buď večer vopred alebo aspoň ráno. Potom ju uvaríme do mäkka, cca 10-15 min, ale kontrolujeme. Zlejeme a precedíme. Medzi tým uvaríme repu, umytú v šupke, v celku v odokrytom hrnci. Na troche olivového oleja speníme cibuľku a pridáme pohánku a vmiešame do nej nahrubo nastrúhanú cviklu. Môžeme dochutiť trochou oregana a primiešame nastrúhaný parmezán/ lučinu.

Pohánkovo-šošovicový šalát s kurkumou

BUDEME POTREBOVAŤ

- 250g pohánka lúpaná
- 150g šošovica červená
- 2 ks vajec
- ½ cibule
- Kurkuma mletá na špic noža
- Soľ, korenie čierne mleté
- 2 PL olivového oleja
- Cibuľa červená

POSTUP

Pohánku prepláchneme v studenej a varíme 10 min. na 1 diel pohánky použijeme 1 a ½ dielu vody. Varíme. Odstavíme zo zdroja tepla a asi 30 min. necháme pod pokrievkou dojsť. Červenú šošovicu preberieme, opláchneme a dáme variť do osolenej vody. Varíme cca 10 min. a scedíme. Vajcia uvaríme na tvrdo. Na panvici zohrejeme olej a do sklovita osmažíme cibuľu. Pridáme kurkumu a premiešame. Potom k cibuli preložíme uvarenú pohánku, šošovicu a cez mriežku pretlačené vajcia. Zmes okoreníme podľa chuti, dosolíme a zľahka premiešame. Šalát podávame teplý, alebo aj na studeno. Môžeme dozdobiť prúžkami červenej cibule.

Pohánkový šalát s jablkami a lososom

BUDEME POTREBOVAŤ

- 500g lososa
- Cesnak
- Med
- Zázvor
- Limetka
- Sójová omáčka
- 3 ks jabĺk
- 1 citrón
- 1 zväzok reďkovky
- 150g balkánsky syr
- 1ks póru
- 150g celej lúpanej pohánky
- 2 PL oleja
- Soľ, mleté korenie podľa chuti
- 1 ČL mletá sladká paprika

POSTUP

1.) Naložíme lososa. V miske zmiešame 8 PL sójovej omáčky, 2 PL medu, 1 ČL nastrúhaného zázvoru a prelisovaného cesnaku, šťava z limety a mleté korenie. Lososa polejeme šťavou a necháme cca hodinu marinovať. Potom lososa vyberieme a sprudka osmažíme na panvici, kožou dolu. Ozdobíme limetou a bylinkami. **2.)** Ošúpané jablká zbavíme jadrovníkov a pokrájame na kocky. Pokvapkáme ich šťavou z ½ citróna, aby nám nestmavli. Reďkovku, pór, balkánsky syr pokrájame na menšie časti. Pripravené suroviny pridáme k pohánke a pokvapkáme olejom a zvyšnou citrónovou šťavou. Podľa chuti dosolíme, poprášime paprikou a dôkladne premiešame.

Bezgluténová pizza

BUDEME POTREBOVAŤ

- 400g bezgluténovej múky hladká/celozrnná
- 1 ks droždia2 a ½ až 3 dc vody
- 3 PL olivového oleja
- 1 ČL soli
- 1 ČL cukru

POSTUP

Do misky nasypeme múku, droždie, cukor, soľ, olivový olej a vodu (nie všetkú). Začnem miesiť. Prilievam vodu podľa hustoty cesta. Vzniknúť by nám mal bochník, ktorý sa nelepí. Tento dáme kysnúť na 30 min. Zatiaľ čo cesto kysne, nachystáme si všetky ingrediencie, ktoré chceme dať na pizzu (paradajkový pretlak, oregano, šunka, slanina, červená cibuľa, mozzarella, šampiňóny, olivy, strúhaný syr atď.) Pizzu pečieme asi 20 min. na 200 stupňov.

Bezgluténové pohánkové lievance bez droždia

BUDEME POTREBOVAŤ

- 3 PL pohánková múka hladká
- 1 PL med
- 2 ks vajce
- Štipka soli
- Štipka sóda bikarbóna
- 1 ks biely jogurt

POSTUP

Všetky ingrediencie zmiešame a potom lievance pečieme na lievancovej panvici, pražíme na masle/oleji. Namiesto medu možno použiť aj lyžicu cukru/vanilkový cukor. Podávame s džemom, ovocím, čokoládou a šľahačkou.

Bezgluténové pohánkové palacinky

BUDEME POTREBOVAŤ

- 1 hrnček - 3 dcl pohánková múka hladká
- 3 PL cukru
- 1 ČL sóda bikarbóny
- Štipka soli
- 250 ml cmaru
- 1 vajce
- 1 vanilkový cukor
- Maslo na vyprážanie

POSTUP

Všetky ingrediencie zmiešame a vyprážame na malom ohni z oboch strán. Palacinky plníme džemom/ ochutenym tvarohom alebo rýchlo poduseným ovocím a posypeme cukrom alebo pokvapkáme medom.

Tvarohové guľky bez gluténu s marhuľami

BUDEME POTREBOVAŤ

- 500g tvarohu
- 500g bezgluténovej krupice
- 2 celé vajcia
- 2 PL práškového cukru
- Štipka soli
- 200g marhulí
- 50g masla + na poliatie
- Mletý mak/ orechy

POSTUP

V miske zmiešame tvaroh, vajcia, cukor, maslo a štipku soli. Do zmesi pomaly pridávame bezlepkovú krupicu a miešame, kým nevznikne nelepivé mäkké cesto. Cesto necháme chvíľku odpočinúť, kým krupica nasiakne. Vytvarujeme valček a nakrájame ho na rovnaké kúsky. Do každého kúsku vložíme marhuľu a vlhkými rukami vytvarujeme guľky, ktoré ešte obalíme v krupici. Guľky varíme vo vriacej, jemne osolenej vode, kým vyplávajú na hladinu – cca 10 min. Počas varenie ich jemne premiešavame, aby sa neprilepili k hrncu. Vyberieme ich sitkom. Podávame posypané mletým makom/ orechami, práškovým cukrom a preliate roztopeným maslom.

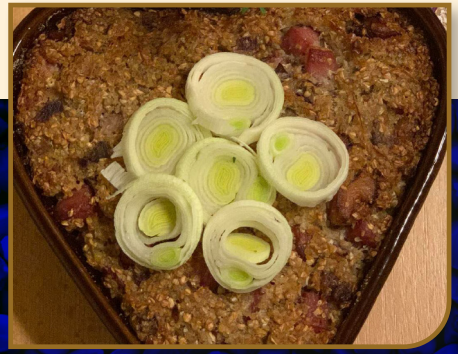
Zapekaná lámanka s údeným mäsom

BUDEME POTREBOVAŤ

- 300g pohánkovej lámanky
- 1 cibuľa
- 2 str. cesnaku
- Majorán
- Tymián/oregano
- 200g údeného mäsa
- 4 PL oleja
- Soľ
- Korenie
- 1 pór

POSTUP

Údeninu nakrájame na kocky a osmažíme ju na cibuli a oleji. Odmočenú lámanku privedieme do varu a scedíme. Pridáme ku mäsu a cibuli, osolíme, okoreníme a pridáme prelisovaný cesnak. Vymažeme formu na pečenie a zmes vylejeme do formy. Pečieme pri 180 stupňoch asi 50 minút. Ozdobíme nakrájaným pórom a podávame s pečivom, či šalátom.



Zapekané pohánkové rizoto s kuracím mäsom

BUDEME POTREBOVAŤ

- 200g pohánky celej lúpanej
- 4 ks vykostených kuracích stehien
- 2 celé mrkvy
- Za hrsť hrozienok
- 1 cibuľa
- 2 PL olivového oleja
- Soľ
- Korenie
- 1 l vývaru/ vody

POSTUP

Mrkvu nastrúhame na rezance, hrozienka a pohánku opražíme na sucho na panvici. Cibuľu nakrájame na hrubé rezance a opražíme do zlata na olivovom oleji a všetko zmiešame s pohánkou. Dáme do pekáčika. Okorenené, osolené kúsky kuraťa poukladáme na vrch, podlejeme vývarom / vodou a dáme piecť. Pečieme pri 200 stupňoch asi 45 min. po 30 minútach pekáčik odokryjeme a mäso pripečieme zvrchu. Keď je treba počas pečenia podlievame.

Pochúťka z maslovej tekvice

BUDEME POTREBOVAŤ

- 1 maslovú tekvicu
- 3 vajíčka
- 50 g údeného syra
- cca 5 lyžíc pohánkovej celozrnnej múky
- soľ
- drvená rasca
- čierne mleté korenie

POSTUP

Tekvicu očistíme a nastrúhame. Pridáme vajíčka, nastrúhaný syr, pohánkovú múku a ochutíme koreninami. Cesto vylejeme do maslom vymastenej a najemno múkou posypanej zapekacej misy.
Pečieme približne 30 minút na 180 st.

Plnená paprika inak

BUDEME POTREBOVAŤ

- 200 g pohánkovej lámanky
- 500 g mletého mäsa
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 vajcia
- soľ
- čierne korenie
- drvená rasca
- majoránka
- olej
- papriky

POSTUP

Lámanku zalejeme vriacou vodou a necháme odpočívať.
Cibuľku opečieme na oleji, pridáme mäso, osolíme, okoreníme, pridáme cesnak a rascu – všetko podľa chuti. Podusíme. Z lámanky zlejeme prebytočnú vodu a zmiešame s mäsom. Pridáme vajíčka a ochutíme majoránkou. Pripravenou zmesou plníme vydlabané papriky, dáme na pekáč a podlejeme vodou. Zvyšnú zmes dáme do formy pre mafinky. Zakryté pečieme v rúre cca 35 minút, potom odokryjeme a pečieme asi 10 minút.
Papriku podávame s rajčinovou omáčkou a knedľou.

Pohánkové krekry

BUDEME POTREBOVAŤ

- 250g pohánková múka hladká/celozrnná
- 70g roztopené maslo
- 50 ml mlieka
- 1 vajce na potretie
- Hrubozrnná morská soľ
- Sézamové/ ľanové semienka

POSTUP

Múku zmiešame s rozpusteným maslom a mliekom. Vypracujeme, hladké nelepivé cesto, vytvarujeme bochník, ktorý rozdelíme na ½. Na doske vyvaľkáme na ½ cm hrubú placku. Vykrajujeme požadované tvary, ktoré ukladáme na plech a potierame slaným vajíčkom, posýpame semiačkami. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 stupňov, cca 15 min.

Pohánkové šúľance s makom

BUDEME POTREBOVAŤ

- 350g uvarených zemiakov v šupke
- 300 g pohánkovej múky hladkej
- 1 vajce
- Himalájska soľ
- 150g mletého maku
- 2 PL práškového cukru
- 80g masla

POSTUP

Zemiaky uvarené v šupke očistíme, prelisujeme/ postrúhame na jemno. Pridáme pohánkovú múku, vajíčko, soľ a zmes zľahka premiešame, aby sa ingrediencie spojili. Z masy vytvoríme dlhé pásy, ktoré nakrájame na menšie časti a ušúľame. Dáme do vriacej osolenej vody, kým nevyplávajú na povrch, pričom občas premiešame. Po uvarení šúľance polejeme rozpusteným maslom a posypeme mletým makom a cukrom.

Bezgluténové tyčinky

BUDEME POTREBOVAŤ

- 300g bezgluténovej múky celozrnnej
- 1 balenie (200g) nátierkového masla neutrálnej chuti napr. Mana/ Bánovecká natierka
- 1 vajíčko na potretie
- Soľ
- Celá rasca na posypanie

POSTUP

Do misy dáme celé nátierkové maslo a pohánkovú múku a poriadne premiešame aby sa spojili. Ak je zmes príliš lepkavá, pridáme 1-2 PL múky. Rukou vypracujeme nelepivé cesto a necháme ho chvíľu odpočinúť. Odpočinuté cesto rozvaľkáme na doske, vysypanej múkou. Vyvaľkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Potrieme ho rozšľahaným vajíčkom, posypeme soľou a celou rascou. Radielkom vykrajujeme tyčinky. Pečieme pri 180 stupňoch, cca 15-20 min do zlatohneda. Najlepšie chutia čerstvé.

Pohánková roláda

BUDEME POTREBOVAŤ

- 100g pohánkovej múky hladkej
- 100g jemného kryštálového cukru
- 5 vajec
- 1 PL pomletých vlašských orechov
- ½ prášku do pečiva
- 1 vanilkový cukor
- 2 banány/ ovocie podľa chuti

KRÉM:

- 1/2l mlieka
- 2 PL kryštálového cukru
- 1 zlatý klas
- 250g masla

POSTUP

Najprv oddelíme bielka od žĺtkov a vyšľaháme tuhý sneh. Žĺtky, vanilkový cukor, cukor a mleté orechy našľaháme do peny, pridáme múku s kypriacim práškom a všetko dobre premiešame. Na koniec zľahka vmiešame sneh z bielkov. Plech vystelieme papierom na pečenie, ktorý zľahka potrieme maslom. Cesto vylejeme na plech a pečieme vo vyhriatej rúre pri 200 stupňoch asi 10 min. Upečené cesto vyberieme z rúry a asi po 3 minútach ho vyklopíme na navlhčenú utierku. Strhneme papier na pečenie a cesto v utierke zvinieme do rolády a necháme ho tak vychladnúť. Zatiaľ si pripravíme krém z ½ l mlieka, cukru a zlatého klasu, ktorý necháme vychladnúť a vymiešame s maslom, ktoré pridávame postupne.
Vychladnutú roládu rozvinieme a natrieme ¾ masy plnky na ktorú ku kraju kladieme banány alebo iné ovocie. Roládu zvinieme a potrieme ostatnou plnkou. Ľubovoľne ozdobíme.

Bezgluténová hrnčeková bábovka

BUDEME POTREBOVAŤ

- 2 hrnčeky pohánková múka hladká/celozrnná
- 1 hrnček kryštálového cukru
- 2 vajcia
- 1 hrnček mlieka
- 1 prášok do pečiva
- 1 vanilkový cukor
- 1 PL kakao
- 3 PL oleja

POSTUP

Vajička vymiešame s cukrom a pridáme ostatné suroviny okrem kakaa. ¾ cesta vylejeme do vymastenej a vysypanej formy. Do zvyšného cesta pridáme kakao. Kakaovú časť vylejeme do formy a namramorujeme so svetlým cestom. Pečieme na 200 stupňov asi 30 min. Skúsime špajlou, či je cesto upečené. Vyberieme, vyklopíme a posypeme práškovým cukrom.

Pohánkové muffiny s čučoriedkami

BUDEME POTREBOVAŤ

- 250g pohánkovej múky hladkej
- 100g trstinového cukru
- 2 ČL prášku do pečiva
- 1 vanilkový cukor
- 2 vajcia
- 300 ml mlieka
- 3 PL oleja
- Za hrsť čučoriedok

POSTUP

Pripravte si 2 misy. V 1. zmiešame všetky suché ingrediencie a v 2. mlieko, vajcia a olej. Do sypkej zmesi pridáme čučoriedky a premiešame, aby sa obalili múkou. Spojíme obe zmesi dokopy a vymiešame cesto. Naplníme ním formy na muffiny asi do ¾, môžeme tam pridať aj tabličky čokolády. Pečieme na 180 stupňov, v pred tým vyhriatej rúre, asi 20-25 minút. Podávame posypané práškovým cukrom.

Pohánková múka a Celozrnná

- vhodná na pečenie chleba, kysnutých koláčov, piškótového cesta, na zahusťovanie polievok a pokrmov
- na palacinky, lievance
- na sladké a slané suché pečivo
- na medovníky

Pohánková krupica

- vhodná na prípravu krupicovej kaše
- vhodná na šúlance, sladké ovocné knedle
- ako závarka do polievok - krupicové halušky
- krupicové knedle - ako príloha
- krupicové ovocné guľky, krupicové slané tyčinky a rezance

Pohánková lámanka

- vhodná na prípravu palaciniek, rizota, príloh, sušienok, koláčov, pomazánok, fitness receptov, pomletú môžme použiť ako strúhanku

Pohánka lúpaná celá

- vhodná na prípravu sladkej kaše, na spôsob zemiakovej baby, zapekaná s mäsom, na fašírky, rizoto, do šalátov, závarka do polievok a omáčok

+421 905 463 255

web: mlyntrencan.sk

Nájdete nás aj na Facebooku ako Bezlepkový mlyn Svinná