

PYSZNIE_BEZGLUTENOWO

PUTKA BEZ GLUTENU



Zainspiruj się naszymi pomysłami



O MNIE

Hej, mam na imię Klaudia i od 13 lat jestem na diecie bezglutenowej z powodu celiakii. Prowadzę konto na Instagramie [pysznie_bezglutenowo](#), gdzie staram się pokazać, że #celiakiaNIEogranicza. Znajdziesz tam przepisy, polecajki, inspiracje, miejsca bez glutenu oraz wszystko to, co pomaga być na diecie bezglutenowej. Dodatkowo, by wspierać jak najwięcej osób, stworzyłam pierwszy w Polsce KURS ŻYCIA Z CELIAKIĄ! Sprawdź, czy to coś dla Ciebie!

Teraz, we współpracy z firmą Putka, stworzyłam tego mini e-booka, by zainspirować do przygotowywania pysznych kanapek. Dasz się skusić?



W E-BOOKU ZNAJDZIESZ

Kanapki

**Sposoby, na wykorzystanie bułki tartej od
Putki**

**Wskazówki, jak komponować zdrowe
kanapki**





JAK KOMPONOWAĆ KANAPKI?

W kanapkach najważniejsze jest pieczywo. My, celiacy, musimy nie tylko wybierać pieczywo zdrowe, ale też BEZGLUTENOWE. Z pomocą przychodzi Putka.

Teraz, kiedy pieczywo masz już wybrane, pomyśl o dodatkach. Zadbaj o to, by na kanapkach znalazły się źródła białka i zdrowe tłuszcze. Jeśli jesz mięso i wędliny, zawsze czytaj skład i wybieraj produkty jak najmniej przetworzone.

Nie ograniczaj warzyw, pamiętaj o dodatku sałaty oraz innej zieleniny np. natki pietruszki lub szczypiorku. Zamiast masła spróbuj serka śmietankowego lub pasty do kanapek, hummusu albo pesto.

Moje ulubione dodatki:

- rukola
- kiełki
- papryka kolorowa
- pomidory
- ogórek
- awokado
- pesto bazyliowe
- jajka na twardo
- ogórki kiszone
- rzodkiewka

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?



Źródło białka:

- twarożek
- serek wiejski
- serek śmietankowy typu Almette
- ser żółty i biały
- jajko
- pierś z indyka lub kurczaka
- pasta z soczewicy lub fasoli

Zdrowe tłuszcze na kanapkę:

- awokado
- łosoś wędzony
- oliwa z oliwek
- olej lniany
- orzechy, pestki, nasiona

Nie zapomnij o warzywach:

- pomidory
- ogórki
- rzodkiewka
- papryka
- sałata
- szczypiorek
- cebula

TO CO? ZACZYNAMY?



KANAPKA Z CHLEBEM OWSIANYM PUTKA

Chleb owsiany od Putki posmaruj serkiem śmietankowym. Łososia skrop cytryną do smaku. Na serek połóż kolejno: kiełki, łososia, oraz ogórka doprawionego solą i pieprzem.

Kanapka z łososiem i kiełkami

- plaster wędzonego łososia kanapkowego
- 3 plasterki ogórka
- garść kiełków (dowolnych)
- łyżeczka serka śmietankowego
- sól i pieprz do smaku
- kilka kropel soku z cytryny



KANAPKA Z KURCZAKIEM I WARZYSWAMI

Filet z kurczaka dopraw solą, pieprzem i czerwoną papryką. Usmaż na oliwie z oliwek. Chleb posmaruj serkiem śmietankowym. Połóż na nią kolejno: szpinak, paprykę, pomidora, pierś z kurczaka i awokado. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Kanapka z kurczakiem i warzywami

- 1 mały filet z piersi kurczaka
- 1 łyżeczka serka śmietankowego
- chleb owsiany od Putki
- kilka listków szpinaku baby
- kawałek papryki
- plaster pomidora
- kilka kawałków awokado
- sól i pieprz do smaku
- czerwona papryka słodka
- łyżeczka oliwy z oliwek



KANAPKA CAMMEMBERTEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Chleb owsiany posmaruj serkiem śmietankowym. Na serek połów kiełki i camemberta. Pokrój w paski suszone pomidory i połów na kanapkę. Na wierzch połów plastry ogórka doprawione solą i pieprzem.

Kanapka z camembertem i suszonymi pomidorami

- łyżeczka serka śmietankowego
- chleb owsiany od Putki
- garść kiełków (dowolnych)
- 2 plastry sera camembert
- 3 plastry ogórka
- 2 plastry suszonych pomidorów z oleju
- sól i pieprz do smaku



KANAPKA Z JAJKIEM SADZONYM I BOCZKIEM

Na suchej patelni usmaż plastry boczku, aż będą chrupiące. Na tej samej patelni usmaż jajko sadzone, dopraw je solą i pieprzem. Rozgnieć awokado, skrop je cytryną oraz przypraw solą i pieprzem do smaku. Tak przygotowanym awokado posmaruj kanapkę. Na wierzch połóż szpinak, boczek, jajko sadzone i posyp wszystko pietruszką.

Kanapka z jajkiem sadzonym i boczkiem

- chleb witalny od Putki
- pół awokado
- kilka listków szpinaku baby
- 2 plastry boczku wędzonego
- 1 jajko
- natka pietruszki do posypania kanapki
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka soku z cytryny



KANAPKA ZE SZPARAGAMI

Na patelni usmaż jajka na jajecznicę. Dopraw solą i pieprzem. Odłóż twarde końce szparagów. Ugotuj szparagi w lekko osolonej wodzie. Wyciągnij z wody i usmaż przez chwilę na maśle, do lekkiego zarumienienia. Chleb posmaruj serkiem, połóż na serek jajecznicę, na nią szparagi i na końcu pomidory i ogórka. Całość posyp natką pietruszki.

Kanapka ze szparagami

- chleb Rustykalny od Putki
- pół pęczka szparagów zielonych
- 2 jajka
- 2 plastry pomidorów malinowych
- 2 plastry ogórków
- natka pietruszki do posypania kanapki
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka serka śmietankowego
- łyżeczka masła



KANAPKA - ZAPIEKANKA Z CHLEBEM ZE SŁONECZNIKIEM

Przygotuj pesto: liście natki pietruszki, bazylię, słonecznik, dynię, parmezan, czosnek, sól i pieprz włóż do blendera. Blenduj, stopniowo dodając oliwę z oliwek do. Chleb posmaruj pesto, dodaj pomidora oraz mozzarellę.

Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piecz do momentu roztopienia sera.

Kanapka a'la zapiekanka z pesto

- chleb ze słonecznikiem od Putki
- pęczek pietruszki
- garść listków bazylii
- łyżka pestek słonecznika
- łyżka pestek dyni
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 2 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- 4 plastry pomidorów
- 4 plastry mozzarelli



BULKI OD PUTKI DO ŚNIADANIÓWKI

Szczypiorek pokrój drobno. Bułkę posmaruj masłem, na masło połóż ser i szynkę oraz plastry ogórka. Dopraw do smaku solą i pieprzem oraz posyp szczypiorkiem.

Bułki do śniadaniówki

- bułka od Putki
- masło do posmarowania bułki
- plaster sera
- plaster szynki bez glutenu
- 3 plasterki zielonego ogórka
- łyżeczka szczypiorku
- sól i pieprz do smaku



BULKI W STYLU HISZPAŃSKIM

Bułkę posmaruj serkiem i dodaj pozostałe składniki.

Bułki w stylu hiszpańskim

- 1 bułka od Putki
- garść rukoli
- łyżeczka serka śmietankowego z ziołami lub suszonymi pomidorami
- plaster sera żółtego
- 4 plastry kielbasy typu Fuet lub chorizo



KANAPKA NA SŁODKO- Z CHLEBEM WITALNYM

Czekoladę zetrzyj na tarce, lub użyj gotowych wiórków czekoladowych (pamiętaj jednak, by były bezglutenowe). Kromkę chleba posmaruj masłem orzechowym, dodaj banana i posyp startą czekoladą i wiórkami kokosowymi.

Kanapka na słodko

- kromka chleba witalnego od Putki
- łyżka masła orzechowego bez glutenu
- 4 plastry banana
- łyżeczka wiórków kokosowych
- łyżeczka wiórków czekoladowych (opcjonalnie) lub 1 kostka czekolady bez glutenu



KANAPKA Z CAMMEMBERTEM I ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

Kromkę chleba posmaruj masłem. Dodaj rukolę, oraz pokrojonego w paski camemberta. Na ser połącz plastry ogórka i posyp drobno posiekanymi ziołami. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Kanapka z cammembertem i świeżymi ziołami

- 1 kromka chleba witalnego od Putki
- masło do posmarowania chleba
- garść rukoli
- 3 plastry zielonego ogórka
- kilka listków bazylii
- łyżeczka posiekanych: natki pietruszki, szczypiorku, koperku



KOTLETY BEZGLUTENOWE

Rozbij jajko na talerz i rozbełtaj. Na osobny talerz wsyp bułkę tartą. Przygotuj mięso: Filet przetnij wzdłuż na kotlety. Obsyp przyprawami do smaku- nie pomijaj czerwonej papryki, bo nadaje ona wyjątkowy smak. Kotlety zanurzaj kolejno w jajku oraz bułce tartej. Smaż na oleju na niewielkim ogniu do złocistego koloru.

Kotlety bezglutenowe

- 1 duży fileć z piersi kurczaka
- pół szklanki bułki tartej od Putki
- 1 duże jajko
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany, czerwona papryka słodka
- olej do smażenia



KOTLETY MIELONE Z PIECZARKAMI I RYŻEM

Ugotuj ryż w osolonej wodzie. Cebulę zeszklij na oleju razem z czosnkiem (wyciśnięty przez praskę czosnek dodaj do już lekko zeszkłonej cebuli, by się nie przypalił). Przygotuj mięso: włóż mielone do miski, dodaj pokrojone drobno pieczarki, cebulę i czosnek oraz ugotowany ryż. Wbij jajko i wymieszaj. Dodaj przyprawy do smaku. Bułkę tartą wysyp na talerz. Z farszu mięsnego formuj kotleciki i obtaczaj w bułce. Smaż do złotego koloru.

Kotlety mielone z pieczarkami i ryżem

- 250g mięsa mielonego z łopatki lub karkówki
- 80 g ryżu
- 5 pieczarek
- 1 jajko
- sól i pieprz, czerwona papryka słodka do smaku
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- pół szklanki bułki tartej od Putki
- łyżeczka majeranku
- olej do smażenia



SMAŻONA CUKINIA CZYLI WEGAŃSKIE SCHABOWE

Cukinię pokrój w około 1,5-2 cm talarki. Przypraw do smaku i obtaczaj kolejno w jajku i bułce tartej. Smaż na niedużym ogniu do miękkości cukinii i jej złotego koloru.

Smażona cukinia

- 1 średnia cukinia
- sól i pieprz, czosnek granulowany
- czerwona papryka słodka
- pół szklanki bułki tartej od Putki
- olej do smażenia
- 1 duże jajko



SMACZNEGO!

Nie zapomnij obserwować naszych profili na Instagramie, Facebooku i TikTok-u. Znajdziesz tam więcej inspiracji i ciekawych pomysłów.

DO ZOBACZENIA 😊

NASZE KANAŁY NA IG, FB I TIKTOKU:

@PYSZNIE_BEZGLUTENOWO

@PUTKABEZGLUTENU