

**MONA
KONYHÁJA**

Kiss Mona

**A MÁSODIK
MENTES
SÜTISKÖNYV**

*Országtorták és rizslapos receptek
és új süti különlegességek.*

*60 glutén-, tej-, tojás-, cukor-, szója-,
élesztő-, és kész lisztkeverékmentes
vegán recept.*

**MEDhUSA
GREAT!**

GLUTÉNMENTES ÉLELMISZEREK

A könyv megjelenését támogatta a MEDhUSA Hungary Kft.



Bevezető

Kedves Olvasó!

Eljött újra a pillanat, hogy a kezeden tartod a legújabb könyvem! Őszinte leszek, nem volt nehéz a választás, hogy ebbe a kötetbe mi kerüljön. Egy régóta dédelgetett tartalom az, ami most helyet kapott. Igen, volt már sütis könyv, de nem volt még országtorta... és amit annyian kértetek tőlem a rizslapos receptek. Így hát annyira egyszerű volt a választás, ezeket nem szabad kihagyni!

Mindig megkérdezik tőlem, hogy nehéz-e kiválasztani, hogy pontosan milyen receptek kerüljenek a könyvbe. A válasz... na most... igen is, meg nem is. Az évek folyamán rengeteg országtorta készült a nagy nyilvánosságnak. Igyekeztem úgy válogatni közülük, hogy legyen csokis, gyümölcsös, krémes. Minden verzió helyet kapott. Ezeket a finomságokat én egy kicsit tovább gondoltam, nem feltétlen volt a célom, hogy minden kerek formában készüljön el. Az ízvilág az, ami abszolút mérvadó.

És akkor a rizslapos receptek! Hányszor kaptam meg a kérdést: „Esetleg nem készítesz egy rizslapos könyvet? Mikor lesz könyv formában is?” Nos, ha nem is egy egész könyvet, de két fejezetet szenteltem nekik. Az egyikben édes, a másikban sós ötleteket mutatok.

De kicsit beszéljünk a többi receptről is.

Található még a könyvben apró sütemény (sós és édes variációk), illetve külön fejezetbe foglaltam össze az egyéb édes és sós finomságokat.

Kimerem jelteni, bátran hozzá lehet fogni ezekhez a receptekhez. És még az országtorták se állítsanak meg, igyekeztem átformálni őket úgy, hogy egy kezdő is el tudja készíteni. Ez volt a célom!

Bízom benne, hogy ez a kötet is elnyeri a tetszésedet, és amilyen szeretettel készült, olyan szeretettel fogjátok forgatni ezt a kiadást is!

Ölelés,

Mona



Dietetikusi ajánlás



Tisztelt Olvasók!

A Mona konyhája receptkönyvsorozat immár hatodik kötetéhez érkezett. Az első könyvek megjelenése óta sok olvasó ismerte és szerette meg Mona kreatív, mentes receptjeit. Ez az új kötet ismét számos ötlettel és újdonsággal gazdagítja a közönségét.

Évekkel ezelőtt Monának már négy szakácskönyve jelent meg, amikor elhatározta, hogy receptkönyvsorozatot ír „Mona konyhája” főcímmel. A sorozatban eddig megjelent kötetek: A mentes sütiskönyv; Az ünnepek mentes ételei; A nagyvilág mentes ételei; A mindennapok mentes ételei és Magyarország mentes ételei.

A Mona konyhája első sütiskönyvében 60 darab mentes sütemény receptjét tette közzé olvasóinak, sorstársainak és mindenkinek, aki be szeretne pillantani a szigorú diéta alapján készített sütemények világába.

Kreativitása szinte határtalan, így születhetett meg az újabb gyűjtemény!

A sorozat legújabb „gyöngyszeme” a 6. mentes receptgyűjteménye, Második mentes sütiskönyv címmel került kiadásra. Ebben a második sütiskönyvben ismét édes és sós süteményeket gyűjtött össze.

Az első kötethez hasonlóan ebben is 60 új receptet osztott meg a mentesen étkezőkkel és azokkal is, akik szeretnék kipróbálni az így készült finomságokat. Kiemelném a kötetből a 10 országtorta receptet, az eddig elkészített hagyományos és hozzáadott cukormentes országtorták mentes változatait, valamint a 20 rizslap alapú receptet, amelyekből 10 sós, 10 pedig édes verzió.

A kiemelt alapanyag a rizslap lett. Természetesen a receptekhez felhasznált még barna rizslisztet, köleslisztet, gluténmentes zabpehelylisztet, csicseriborsólisztet, tápióka keményítőt és ami még belefér a diétába. Viszont nem használt fel kész lisztkeverékeket. Ő maga dolgozta ki, hogy melyik lisztből mennyit használjon fel egy-egy recepthez.

A receptek nem tartalmazznak tejet és tejtermékeket. Helyettesítésükre növényi italokat, növényi krémeket, növényi margarin és vajalternatívákat használt Mona.

A sütemények tölteléke és díszítése is változatos, pl. növényi italokkal készített krémek, pudingok, különböző ízű lekvárok, dzsemek stb. A sós sütemények töltelékét és az esetleges szórátokat és feltéteket is növényi alternatívákkal helyettesítette.

A szerző története nem egyszerű. Sok-sok évvel ezelőtt, halmozódó tünetei miatt fordult orvoshoz. Mona életében az évek során egymást követték a diagnózisok. A kezdődő cukorbetegséget gluténérzékenység (cöliákia), laktózérzékenység, tej- és mogyoró-allergia követte. Később az étrendjéből a koffeint, a szóját, a hagymát, a paradicsomot és a füstölt húsokat is ki kellett hagynia, emellett pajzsmirigy-alulműködést is diagnosztizáltak nála. Mindezek ellenére nem mondott le a sütés-főzés örömről, hanem új utakat keresett, és ezekből a tapasztalatokból születtek meg receptjei.

Pályafutását gasztroblog írásával kezdte, ezt követte a receptkönyvek írása. Elhatározta, hogy másoknak is (érintetteknek és nem érintett érdeklődőknek egyaránt) könyvbe foglalja receptjeit. Így bárki számára elérhetővé váltak a kreativitásával, hozzáértésével, fantáziájával készült receptek.

Minden könyvében, így ebben a Második mentes sütiskönyvben is törekedett arra, hogy a receptek megfelelő vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmúak legyenek, valamint kiegyensúlyozott arányban tartsanak növényi fehérjéket, zsiradékokat és – hozzáadott cukor nélkül – szénhidrátokat.

Gondoskodott a megfelelő rostbevitelről is többek között pl. a felhasznált barna rizsliszttel.

Mona soha nem esik kétségbe. Minden nehézséget képes megoldani a konyhában, hiszen vallja: „Nincs lehetetlen!”

A betegségek diétáinak megfelelően, ízletes, változatos, tápanyagokban gazdag, mindenki számára könnyen elkészíthető ételeket és ebben a könyvében sós és édes süteményeket készít.

A könyvben lévő recepteket szívesen ajánlom gyermekeknek, felnőtteknek, betegeknek és egészségeseknek minden korosztálynak.

A sok nehézség ellenére Mona már sokszor megismételt hite:

„De ettől az élet még szép!”

Nógrádi Katalin dietetikus



Ez a fejezet mindenképp szükséges, hogy ezzel is megkönnyítsem a dolgotokat, így nem kell bogarászni a receptek közt, hogy milyen alapanyagra van szükségetek. Ha ezek megtalálhatóak a konyhádban, akkor bátran nekiállhatsz a könyvből a sütésnek, főzésnek. Bár, ha az előző részek tulajdonosa vagy, akkor sok meglepetés nem érhet, hisz ugyanarra épül ez a könyvem is.

Lisztek:

barna rizsliszt
kölesliszt
zabpehelyliszt (gluténmentes)
hajdinaliszt
csicseriborsóliszt
mandulaliszt
kókuszliszt
tápióka keményítő

Növényi húshelyettesítők:

növényi virsli
növényi felvágott helyettesítő

Zöldségek, gyümölcsök:

burgonya
sütőtök
vegyes zöldségkeverék
cukkini
kukorica
répa
vöröslencse
áfonya
erdei gyümölcs
banán
szilva
meggy
alma

Bevásárló lista

Ízesítők:

só
édesítő (1:4)
fahéj
pirospaprika
bors

zöldfűszerek (pl. bazsalikom, petrezselyem,
oregánó)

Tejtermék helyettesítők:

margarin
növényi tejszín
növényi joghurt
növényi tejföl
növényi ital (pl. rizs)
növényi mascarpone
növényi cottage cheese
növényi sajt

Egyéb:

köles
kölespehely
zabpehely (gluténmentes)
sörélesztőpehely (gluténmentes)

lenmag, szezámmag

útifűmaghéj

kölestésza

rizslap

borsófehérje granulátum

olaj

ketchup

mustár

sütőpor

vanília aroma

gesztenyemassza (natúr)

baracklekvár (gluténmentes, cukormentes,
vegán)

szilvalekvár (gluténmentes, cukormentes,
vegán)

kókuszreszelék

csokoládé (gluténmentes, cukormentes, vegán)

kakaópor

rumaroma

mák

dió

mazsola

pudingpor

citromlé

Tartalom

APRÓSÜTEMÉNYEK

Gesztenyés kifli	15
Zabpelyhes köleskeksz	16
Szakállas pogácsa	19
Köles kréker	20
Mandulalisztes sós kockák	23
Muffin pite	24
Vöröslencse snack	27
Zabos áfonyás keksz	28
Mini perecek	31
Sütőtökös-sajtos keksz	32

ÉDES SÜTEMÉNYEK

Piña Colada	37
Kókuszos csiga	38
Gyümölcsös szelet	41
Cukkinis-almás sütemény	42
Gesztenyés-banános zabszelet	45
Zabos kölesgolyó	46
Gyümölcsös krémes	49
Vakond sütemény	50
Joghurtos-áfonyás sütemény	53
Sajttortás pohárkrém	54

ORSZÁGTORTÁK - ÚJRAGONDOLVA

Kecskeméti barackos kölestorta	58
Csokis kaland	60
Szabolcsi almás mák	62
Szilvás gombóc	64
Pándi meggy	66
Kicsi gesztenye	68
Áfonya hercegnő	70
Somlói revolúció	72
Boldogasszony csipkéje	74
Madártej	76

ÉDES RIZSLAPOS RECEPTEK

Rétes	81
Banános-almás tekercs	82
Gyümölcsös-köleses	85
Galette	86
Banános-mandulás tekercs	89
Meggyes háromszög	90
Gesztenyés kocka	93
Almás pite gazdagon	94
Mákos tésztás kifli	97
Csokis-almás tekercs	98

SÓS RIZSLAPOS RECEPTEK

Pizzás háromszög	103
Bolognai táska	104
Sajtos szív	107
Burgonyás-cukkinis roló	108
Vöröslencsés-kukoricás batyu	111
Ropogós tekercs (chips)	112
Perec	115
Fűszeres lapok	116
Calzone	119
Zöldséges köleses gombóc	120

SÓS SÜTEMÉNYEK

„Körözöttes” batyu	125
Cukkinis rudak	126
Virslis párna	129
Burgonyás golyók	130
Cukkinis-répás muffin	133
Sütőtökös pite	134
Sajtos-kukoricás korongok	137
Paprikás-zöldséges lepény	138
Csavart répás	141
Zöldséges papucs	142





APRÓSÜTEMÉNYEK

Cesztenyész kifli
Zabpelyhes köleskeksz
Szakállas pogácsa
Köles kréker
Mandulalisztes sós kockák
Muffin pite
Vöröslencse snack
Zabos áfonyás keksz
Mini perecek
Sütőtökös - sajtos keksz



Gesztenyés kifli

Hozzávalók

20 dkg gesztenyemassza (natúr)
10 dkg baracklekvár (cukormentes, gluténmentes,
vegán)
3 g sütőpor
10 dkg barna rizsliszt

+ édesítő (ha szükséges)

Elkészítés

A gesztenyemasszát egy keverőtálban villával összenyomkodjuk. Hozzáadjuk az összes többi alapanyagot és alaposan eldolgozzuk. Kb. 2 cm-es rudakat sodrunk, felvagdossuk és kiflit formázunk belőlük (32 db lesz).

Sütőpapíros tepsire tesszük a megformázott kifliket és 180 °C-os sütőben kb. 15-17 perc alatt megsütjük.

Átlagos tápérték 100 grammban

Energia: 849,97 kJ / 202,13 kcal

Zsír: 1,69 g

Telített zsír: 0,23 g

Szénhidrát: 46,24 g

Cukor: 17,18 g

Rost: 4,8 g

Fehérje: 3,12 g

Só: 0,01 g

Zabpelyhes köleskeksz

Hozzávalók

11,5 dkg zabpehely (gluténmentes)

7 dkg kölespehely

3 dkg édesítő (1:4)

ízlés szerint vanília aroma

15 dkg margarin

4 g sütőpor

8 dkg kölesliszt

+ lekvár ízlés szerinti ízben (cukormentes, gluténmentes, vegán)

Elkészítés

Az összes alapanyagot egy keverőtálba mérjük és alaposan összedolgozzuk. 30 percre hűtőbe tesszük. Pihentetés után 6 egyenlő részre osztjuk, golyókat formázunk belőle.

Sütőpapíros tepsire sorakoztatjuk, picit lenyomkodjuk, és ujjunkkal a közepére mélyedést készítünk.

180 °C-os sütőben 15-20 perc alatt megsütjük.

Ha kihűlt, lekvárt kanalazunk a mélyedésekbe.

Átlagos tápérték 100 grammban

Energia: 1464,65 kJ / 350,27 kcal

Zsír: 22,02 g

Telített zsír: 4,11 g

Szénhidrát: 40,35 g

Cukor: 1,95 g

Rost: 2,74 g

Fehérje: 5,96 g

Só: 0,01 g





