

Miłośnicy tradycji, łączcie się!

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miśrek Trymbulak

A gdyby tak **powrócić** do **smaków**, które **pamiętamy** z **dzieciństwa**? Tych kojarzących się z **niedzielnym**, rodzinnym **obiadem** i **kuchnią babci**...



Gdy ostatnio znajomi zapytali nas, co właściwie jemy na co dzień, skonstatowaliśmy, że w naszym jadłospisie znajduje się sporo pozycji z różnych, często odległych zakątków świata. Nieobce są nam smaki śródziemnomorskie, lubimy zajadać się zupą pho, dobrze doprawionym curry, kochamy marokańskie kiszony cytryny, a także greckie tztziki.

Przychodzą jednak momenty, kiedy zaczynamy tęsknić za smakami z dzieciństwa. Pamiętacie potrawy, którymi raczyły Was babcia albo mama po powrocie ze szkoły? Dla nas taką sztandarową pozycją dawnego menu są leniwe pierogi (znane również jako leniwe kluski). Podawane z bułką tartą albo ze śmietaną i cukrem. Nasz wegański i bezglutenowy odpowiednik nawiązuje właśnie do tej ostatniej wersji. Sprawdźcie sami, jak łatwo je przygotować.

Druga propozycja w tym numerze to prawdziwy hit dla tych, dla których kiedyś odkryciem był zakopiański oscypek. Przedstawiamy wegańską wersję klasyki z Podhala, czyli tofcypka! Jest idealny do sałatek albo na kanapki, a przy tym bardzo prosty w wykonaniu. W tym przypadku warto jednak wcześniej zaopatrzyć się w specjalne drewniane foremki do oscypków (można je kupić przez internet). To nie-duży wydatek, dzięki któremu finalny produkt będzie zdecydowanie lepszy i zaskakujący.



Jola Stoma & Miśrek Trymbulak

projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl



Tofcypek

(8 sztuk)

180 g wędzonego tofu
60 g rafinowanego tłuszczu kokosowego
0,5 łyżeczki mąki ziemniaczanej
0,5 łyżeczki soli
Ewentualnie naturalny dym wędzarniczy w płynie

Tofu miksujemy na idealnie gładką masę z dodatkiem soli i mąki ziemniaczanej. Następnie przekładamy do rondelka i cały czas mieszając, podgrzewamy, aby mąka się „ścięła”. Zestawiamy z palnika, studzimy i miksujemy ponownie z dodatkiem tłuszczu kokosowego. Następnie w zwilżone wodą lub posmarowane tłuszczem dłonie nabieramy po trochu masy i formujemy nasze „serki”.

Bezglutenowe leniwe pierogi

(2 porcje)

200 g tofu naturalnego
0,25 szklanki mąki kukurydzianej
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
75 ml soku z cytryny
1 czubata łyżka zmielonego siemienia lnianego
0,75 łyżeczki soli
Cukier trzcinowy do posypania
Wegańska śmietana do polania

Tofu dokładnie rozgniatamy widelcem, aby nie miało grudek. Dodajemy sok z cytryny. Suche składniki mieszamy razem, dodajemy do tofu i zagniatamy masę. Odkładamy na chwilę, aby siemię i mąka pochłonęły wilgoć, wstawiamy wodę do gotowania z dodatkiem soli. Ciasto zagniatamy jeszcze raz i w razie

Jeśli korzystamy z drewnianych foremek, to trzeba użyć folii spożywczej, która odseparuje drewno od masy i sprawi, że nic się nie przyklei.

Gdy już odciśniemy odpowiedni kształt, umieszczamy tofcypki w lodówce, aby stwardniały. Możemy oczywiście uformować je ręcznie bez użycia foremek. W takim razie jednak wiele zależy od naszych zdolności manualnych. Jeśli chcemy, aby były jeszcze bardziej intensywne w smaku, możemy przesmarować je po wierzchu odrobiną naturalnego dymu wędzarniczego w płynie. Oczywiście smakują świetnie z żurawiną. Czas przygotowania: 60 min.

potrzeby w zależności od tego, czy tofu było bardziej suche czy wilgotne, dodajemy mąki albo wody. Chodzi o to, aby ciasto było plastyczne. Dzielimy je na dwie części i na silikonowej macie z każdej z nich rolujemy wałek, który następnie lekko spłaszczamy. Ciasto kroimy na ok. 2-3-cm. kawałki, które wrzucamy do wrzątku. Gotujemy około 3 min po wypłynięciu klusek na powierzchnię wody. Wykładamy na talerz, polewamy śmietaną, w naszym wypadku wykonaną z jogurtu kokosowego z kilkoma łyżeczkami mleczka kokosowego. Posypujemy cukrem i gotowe! Czas przygotowania: 30 min.