

jesienne zbiory na chłodne dni

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Lato się skończyło. Nadeszły chłodne i szare dni, w których z przyjemnością wracamy do smaków i zapachów lata. Jak przywołać letnie kolory na talerzu?



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich "nakarmić duszę" i "ubrać duszę" oraz programu "Atelier Smaku" dla Kuchnia.TV

W spiżarni niektóre z warzyw i owoców nadal cieszą nas swoimi pięknymi kolorami, inne zakłète czarami swój urok skrywają w słoikach, a jeszcze inne zmroził siwy mróz naszych zamrażarek. Jak wykorzystać zakłète smaki lata? Oto kilka naszych sprawdzonych przepisów.

Wiśnia z miętą

O wiśni powiedziano już niemal wszystko, więc nie będziemy oryginalni. Dodamy tylko, że odrobina mięty, cytryny i szczypta soli sprawią, że zwykła konfitura z wiśni jest rewelacyjnym obiadowym dodatkiem do kremowych zup i wytrawnych placków.

Wiśnia z miętą (4 porcje)

110kcal, 0,4g białka, 0,2g tłuszczu, 26g węglowodanów

słoiczek niskostudzonej konfitury z wiśni
kilka liści mięty
łyżeczka soku z cytryny
szczypta soli

Liście świeżej mięty siekamy, mieszamy z konfiturą z wiśni, sokiem z cytryny i szczyptą soli.

Aksamitna zupa z dyni na mleku kokosowym

Dynia przeżywa prawdziwy renesans, po pierwsze z powodu mody na halloween. Drugim powodem, dla którego kochamy to cudowne warzywo, są jego właściwości odżywcze, a trzecim oczywiście cudownie kremowa i wytrawna zupa z dyni. Zupełnie inna niż za czasów naszego dzieciństwa, gdy przypominała słodką kaszkę mannę na mleku. Teraz jest wykwintną, godną najlepszych salonów księżniczką wśród zup, a każda gospodyni ma na nią swój własny wypracowany przepis. Zachęcamy również do innych eksperymentów z dynią, chociażby do grzanek ze smażonymi na oleju plasterkami dyni lub dyniowym lecco z dodatkiem kolorowej papryki i pomidorów.

Jarzębina w sosie majonezowym

Dawniej dekorowała nie tylko stoły ale również kobiece szyje, teraz trochę zapomniana koloruje jesienne alejki swoimi owocami. Mamy na myśli jarzębinę. Dlaczego tak rzadko używamy jej w kuchni? Może dlatego, że trzeba ją dwukrotnie obgotować żeby była jadalna. Naszym zdaniem warto! Jako sos

Jarzębina w sosie majonezowym (4 porcje)

127kcal, 13,3g białka, 6,3g tłuszczu, 4,3g węglowodanów

- 10 dag jarzębiny
- 5 łyżek cukru trzcinowego
- woda
- 3 łyżki majonezu sojowego
- 2 łyżki musztardy

Umyte owoce jarzębiny wrzucamy do rondelka, zalewamy gorącą wodą, doprowadzamy do wrzenia i odciedzamy. Czynność tę powtarzamy jeszcze 2 razy. Następnie jarzębinę dusimy ok. 15 minut z dodatkiem cukru, podlewając od czasu do czasu wodą, żeby uzyskać gęstawy syrop. Jeszcze ciepłą jarzębinę mieszamy z majonezem sojowym i musztardą.



Aksamitna zupa z dyni na mleku kokosowym (4 porcje)

392kcal, 9g białka, 25,2g tłuszczu, 47g węglowodanów

- 2 kg obranej dyni
- 1 szklanka wody
- 1 czerwona papryka
- 2 łyżki oliwy truflowej
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki soli

- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki przyprawy 5 smaków
- ewentualnie cukier do smaku

Dynię i paprykę kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka z wodą i przyprawami. Gotujemy ok. 15 minut, dolewamy mleko kokosowe i oliwę truflową. Po ponownym zagotowaniu miksujemy. Podajemy przybrane wieśnią z miętą.



Paszтет z grochu z kurkami

Kurki, suszony groch i brukselka to powszechnie znane w Polsce produkty spożywcze. Zapewne niewiele osób próbowało połączyć je razem. Wielu z nas nie przepada za brukselką, a od dzieciństwa groch znamy głównie z grochów-

ki. Nikt ze znajomych nie chciał nam uwierzyć na słowo, że takie połączenie może być smaczne, więc wielokrotnie piekliśmy ten paszтет, by nie uchodzić za gołosłownych. Potrawa przeszła pozytywnie test na każdym z niedowiarków.



Paszтет z grochu z kurkami (16 porcji)

251kcal, 12g białka, 12,1g tłuszczu, 32g węglowodanów

- 50 dag tuskanego grochu
- 50 dag kurek
- 25 dag brukselki
- 50 dag marchwi
- 10 dag tuskanego sonecznika
- woda
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki oleju
- 4 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka pieprzu ziółowego
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 3 łyżeczki soli
- kaszka kukurydziana do wysypania formy
- kwiaty nasturcji do dekoracji

Groch zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia. Następnie dodajemy pokrojoną w talarki marchewkę i pokrojoną brukselkę. Ponownie doprowadzamy do wrzenia. Zostawiamy na małym ogniu, aż groch zmięknie.

Uwaga: groch w zależności od tego, czy jest świeży, czy nie, potrzebuje różnej ilości wody. Nie możemy dopuścić do tego, żeby woda się wygotowała, a groch przypalił. Musimy również uważać, by nie przerobić grochu na grochówkę poprzez dodanie zbyt dużej ilości wody. Podczas gdy groch się gotuje, smaży pokrojone kurki na 2 łyżkach oleju ze szczyptą pieprzu i soli przez kilka minut i odkładamy na bok. Oczyszczamy patelnię i przemyjemy bez tłuszczu sonecznik. Gdy się zarumieni, podlewamy łyżką sosu sojowego i szybko mieszamy, aż nasiona przeschną. Wrzucamy je do kurek. Na patelnię wlewamy resztę oleju i przypraw. Smażymy około 0,5 min, by wydobyć aromat przypraw. Ugotowany groch miksujemy z warzywami z dodatkiem oleju z przyprawami, solą i sosem sojowym. Dorzucamy szklankę płatków owsianych i jeszcze raz miksujemy. Kurki i sonecznik dodajemy do masy i wszystko mieszamy. Przekładamy do foremek posmarowanych oliwą i wysypanych kaszką kukurydzianą. Pieczemy 50 min. w temp. 180 st. C. Podajemy z jarzębiną w sosie majonezowym.

Atelier Smaku 108 przepisów kuchni wegetariańskiej

No tak, stało się – najpierw były książki, potem programy, a teraz znowu książka z przepisami z programów... Chyba dlatego, że cały czas ludzie lubią czytać książki i o nie pytają.

Warto taki nawyk i tradycję pielęgnować, mimo że wydawałoby się, że łatwiej odpalić telewizor lub odnaleźć przepis w internecie. Na szczęście półki co trudno podarować wirtualne prezenty np. pod choinkę, a książki można, jak najbardziej...

P.S. Wartość dodana to nie tylko ładne zdjęcia i kilka nowych przepisów, które nie znalazły się w programach, ale przede wszystkim informacje dla osób na diecie bezglutenowej, diabetyków i dla tych, którzy z innych względów liczą kalorie.



25.11 br. w Dzień Bez Futra, o godz. 18.00 w Traffic Club

przy ul. Brackiej 25 w Warszawie, odbędzie się promocja książki i spotkanie z autorami.

W programie: Atelier smaku i mody, czyli futra (nie)naturalne od kuchni, rozmowa z Jolą Słomą i Mirkiem Trymbulakiem o ich nowych 108 przepisach kuchni wegetariańskiej, oraz coś dla ciała, czyli pokaz gotowania połączone z degustacją.

Spotkanie poprowadzi **Michał Piróg!**

Partnerzy:

