

kuchenna ziemia nieznana

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Słońce nareszcie nas mobilizuje. Nawet jeśli nie mamy czasu na sport i dalekie podróże, to chociaż kilka kroków po zielonej i ukwieconej okolicy potrafi **zdziałać cuda**. Odświeża umysł i ciało. Jak nasza kuchnia

Sami zauważyliśmy, że niektóre sprawy chętnie załatwiamy na piechotę, pozostawiając nasze auto pod domem. Tak jest co roku, zaczyna się już wiosną, gdy dni stają się coraz dłuższe. Każdy dzień bez spaceru to dzień stracony. Pobudzają w nas apetyt na pełnowartościowe posiłki, a że nasza dieta zdecydowanie ewoluowała w stronę wegańskiej

i bezglutenowej, dbamy o to by na talerzu znalazło się wszystko to, czego organizm może potrzebować. Zawsze znajdzie się trochę białka pod postacią tofu, fasoli czy soczewicy. Gdy zastąpiliśmy tradycyjne mąki tymi bez glutenu, musieliśmy popracować nad konsystencjami ciasta na wypieki i placki. W naszym przypadku jajko wymieniliśmy na mielone

siemię lniane, które doskonale łączy ze sobą składniki bezglutenowego ciasta. Takie eksperymenty na początku pochłaniały sporo czasu, ale teraz wykonanie lekkiego i pożywne lunchu nie trwa dłużej niż starych wersji. Zdziwione spojrzenia przyjaciół obserwujących nas podczas takiego wegańskiego i bezglutenowego pitraszenia uświadomiły nam,



Salatka z tofu, kukurydzą i pomarańczami

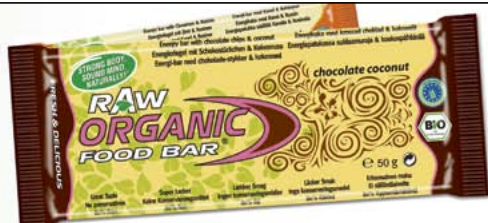
- 1 kostka tofu
- 1 puszka kukurydzy
- 1 pomarańcza
- kilka drylowanych zielonych oliwek
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 2 łyżki oliwy
- olej do smażenia
- korzenna przyprawa z brązowym cukrem

Pokrojone w plastry i posmarowane sosem sojowym tofu smażymy z obu stron na złoty kolor. Na talerzu układamy kukurydżę, pokrojone pomarańcze i oliwki. Na wierzchu kładziemy smażone tofu. Polewamy sosem ze zmieszanej oliwy z musztardą i syropem klonowym. Po wierzchu opószamy przyprawą korzenną z brązowym cukrem.

że ten temat jest bardzo odległy nawet dla ludzi doskonale radzących sobie na co dzień w kuchni. Podczas jednego z wiosennych spacerów wpadliśmy na pomysł, że czas popracować nad kartami tradycyjnych restauracji. Nie tylko po to, by zawierały więcej dań wegetariańskich, a nasze zamówienia nie musiały się kończyć na zestawach surówek i dodatków, ale by nie trzeba było tłumaczyć, czym różni się dieta wegetariańska od wegańskiej oraz jakie mąki zawierają gluten. Zwłaszcza, że gdy w restauracji pojawi się takie menu, każdy będzie mógł z niego skorzystać, nie tylko wegańskie i ludzie z nietolerancją glutenu. Następnym razem zaprosimy do pierwszego z miejsc w Sopocie, które odwiedziliśmy na szlaku swoich poszukiwań, a tymczasem zapraszamy na szybki lunch, z plackami z bezglutenowego ciasta. Do tego ekspresowa salatka, a jako podstawa sezonowa zupa krem. Smacznego! »«

Reklama

surowe słodycze
i przekąski
BEZ glutenu,
nabiału, cukru i soi



POLSKA RAWFOODS
najlepsza dieta

www.rawfoods.pl
78 464 32 32



Kukurydziano-ryżowe placki z kapustą pekińską

4 liście kapusty pekińskiej
1 szklanka mąki kukurydzianej
3/4 szklanki mąki ryżowej
1 łyżka mielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
1 łyżeczka soli
woda
olej do smażenia

Suche składniki ciasta mieszamy ze sobą w misce, następnie wlewamy wodę w takiej ilości, by po zmieszaniu uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Ciasto odstawiamy na bok na kilka minut. Białą część liści kapusty pekińskiej kroimy w drobną kostkę (zielona część liści przyda się na wieczorną sałatkę). Sprawdzamy konsystencję ciasta, ze względu na to, że mielone siemię lniane potrafi wchłonąć sporą ilość wody. W razie potrzeby dolewamy wody. Następnie pokrojone liście kapusty dorzucamy do ciasta i mieszamy. Smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.

Zupa krem z kalafiora i selera

1/2 kg kalafiora
20 dag selera
3/4 szklanki mleka kokosowego
2 łyżki oleju
1 szklanka błyskawicznego kleiku ryżowego
1 łyżeczka przyprawy pięć smaków
1 łyżeczka curry
1/4 łyżeczki pieprzu
2 łyżeczki soli
1 1/2 litra wody
ciemny krem balsamiczny i oliwa truflowa do dekoracji

Pokrojony kalafior i seler gotujemy w osolonej w wodzie. Na rozgrzanym oleju podgrzewamy przez chwilę przyprawę dla wydobycia aromatu i dorzucamy do garnka. Gdy warzywa zmiękną, dodajemy mleko kokosowe, czarny pieprz i zagotowujemy. Zdejmujemy z palnika, miksujemy. Dosypujemy partiami kleik ryżowy, miksujemy aż do uzyskania właściwej konsystencji. Nalewamy na talerze. Dekorujemy oliwą truflową i ciemnym kremem balsamicznym.

ATELIER
S • M • A • K • U



„Atelier Smaku na szlaku” na antenie Kuchnia.Tv już od 4 czerwca