

słodki koniec lata

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Kolejna sopocka restauracja, którą odwiedziliśmy na **szlaku bezmięsnych i bezglutenowych poszukiwań**, to Familia Marco Polo. Wszystko się zgadza: prowadzi ją rodzina, i to poszukująca kulinarnych odkryć

Z premedytacją zawęziliśmy w tej serii naszego programu w Kuchnia TV grupę docelową. Przecież tam, gdzie pożywi się weganin i człowiek, którego organizm nie toleruje glutenu, może zjeść niemal każdy. Nie tylko zjeść, ale wręcz najeść się naprawdę do syta. Pod jednym warunkiem: że jedzenie będzie naprawdę smaczne i gotowane z miłością.

Pasji i miłości do gotowania w tym miejscu nie brakuje, gdyż cała rodzina – Małgorzata i Bogdan Kietlińscy i ich syn Karol – jest zaangażowana w prowadzenie restauracji i wyjątkowo troszczy się o każdego, nawet najbardziej marudnego klienta. Dobry smak w tym miejscu jest również zagwarantowany, ponieważ ojciec



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV

rodziny to szef kuchni z prawdziwego zdarzenia, z wieloletnim doświadczeniem w renomowanych restauracjach. Nie zapomnimy opowieści o tym, jak karmił księcia Monaco pierogami z jagodami, posypanymi leśnymi poziomkami... Poza tym, jak sugeruje sama nazwa, Marco Polo to odkrywanie nowych smaków z udziałem przypraw z dalekomorskich podróży.

Gdy po raz pierwszy gościliśmy w progach restauracji, która mieści się w starej rybackiej chacie w Sopocie (ul. Grunwaldzka 25),

delektowaliśmy się przepysznymi pierogami – ruskimi i ze szpinakiem – które lepił dla nas młody szef kuchni. I właśnie pierogi były punktem wyjścia do nowej strony w menu restauracji. Wróciliśmy pamięcią do roladek ryżowych z wegańskim ruskim nadzieniem, na które przepis podawaliśmy już w „Vege”. Szef kuchni z sentymentu do kuchni śródziemnomorskiej okrasił danie oliwą truflową i podał w liściach świeżej rozprunki.

W karcie „Atelier Smaku na szlaku” znajdziemy jeszcze

przepyszną sałatkę z sezonowych warzyw i sałat, a także zupełną z białych warzyw (również z oliwą truflową, z dodatkiem zredukowanego balsamico). Na deser wspólnie stworzyliśmy bezglutenową wersję hitu restauracji:



racuchów z szarą renetą, która jest ulubionym gatunkiem jabłek szefa kuchni. Oczywiście musieliśmy troszkę narozrabiać i szarorenetowy aromat podrasowaliśmy olejkami różanym i kardamonem, co stworzyło naprawdę interesującą kompozycję.

Na co dzień sięgamy po trochę inne gatunki jabłek. Zauważyliśmy, że spora część ludzi coraz częściej zwraca uwagę na to, żeby ograniczać ilość spożywanego cukru. Między innymi w związku z tym do racuchów i jableczników zawsze staramy się wybierać słodkie jabłka, aby zmniejszyć ilość dodawanego później cukru. Przepis na racuchy z restauracji Familia Marco Polo podajemy obok.

Na resztę dań zapraszamy do Sopotu, ale dorzucamy od siebie przepis na chłodnik, który można jadać do późnych letnich, a nawet wczesnojesiennych dni, gdy jest ciepło. To również nie jest tradycyjna potrawa, gdyż w wersji wegańskiej jest zabelana mlekiem

kokosowym, a z powodu zamiłowania do śródziemnomorskich inspiracji podawana z pomidorami i świeżą rukolą. Smacznego i do zobaczenia na szlaku wegańskich i bezglutenowych poszukiwań...

Bezglutenowe racuchy

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki cukru
- 1/3 kostki drożdży
- 1,5 szklanki ciepłej wody
- 2 jabłka
- 1/4 łyżeczki mielonego zielonego kardamonu
- kilka kropli olejku różanego
- olej do smażenia

Mieszamy drożdże z wodą i cukrem, odstawiamy na bok, aż zaczną pracować. Kroimy jabłka w cienkie plasterki. Suche składniki mieszamy ze sobą, a potem łączymy z zaczynem. Dodajemy kardamon i olejek różany i mieszamy. Następnie dorzucamy jabłka, mieszamy i nakładamy na patelnię łyżką. Smażymy z obu stron na złoty kolor. Po wierzchu możemy posypać cukrem pudrem lub czymś równie słodzącym, a zdrowszym.

Chłodnik z botwinki z pomidorami i rukolą

- 1 duży pęczek botwinki
- 2 pomidory
- garść liści rukoli
- 1 kalarepa
- 1 ogórek średniej wielkości
- 1 garść posiekanego koperku
- 1 garść posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1/2 litra wody
- 200 ml maślanki lub mleka kokosowego

Pokrojoną botwinę gotujemy w osolonej i posłodzonej wodzie przez około 5 minut. Pod koniec gotowania dodajemy ocet. Odstawiamy do wystygnięcia. Kroimy kalarepę, pomidory, ogórka i zieloninę. Rozdzielamy do misek, zalewamy ostudzoną botwiną i dodajemy maślankę lub w wersji wegańskiej mleko kokosowe z dodatkiem łyżeczki octu jabłkowego, ponieważ mleko kokosowe nie jest kwaśne.

