

## pysznie i kreatywnie

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Wrz z kończącym się rokiem kończymy wycieczkę po sopockich restauracjach, które wzięły udział w pierwszej serii programu „Atelier Smaku na szlaku”.

Smakowitym zamknięciem tego etapu naszej nowej kulinarnej podróży była wizyta w Avocado Fusion Restaurant & Sushi. Szef kuchni wraz z ekipą bardzo pilnie odrobili lekcje po naszej pierwszej wizycie i przygotowali kilka propozycji dla wegan i bezglutenowców.

Na sam początek zupa miso, bez dodatku dashi oczywiście (nie każdy kucharz, zanim poda taką zupę wegetarianinowi, zastanowi się nad tym, co wchodzi w jej skład i skąd się bierze ten intensywnie

morski posmak. Nie z samych wodorostów oczywiście...Dzieje się to za sprawą sproszkowanej ryby bonito, którą niestety można zostać poczęstowanym przez nieświadomego kucharza).

Na drugie danie tempura, w której zamiast jajka po raz kolejny doskonale sprawdziło się mielone siemienie lniane. Sprawilo, że mąka, w której brak naturalnego kleju w postaci glutenu, w połączeniu z wodą miała odpowiednią konsystencję i świetnie zasmażyła się na chrupiących warzywach

i liściach. Postanowiliśmy, że właśnie tym przepisem z Avocado się podzielimy. Kolorowe papryki można zastąpić innymi warzywami, pasującymi nawet na świąteczny stół. A na marginesie: dla weganina superdaniem może być nie tylko tempura z warzyw. Tofu, zwłaszcza to wędzone, też jest pierwsza klasa! Pokrojone w kawałki, moczymy chwilę w sosie sojowym i dalej postępujemy jak w przepisie z warzywami.

Wspólnymi siłami powstał deser z kawowych galaretek i ryżowych słodczy z zieloną herbacną macha, podanych z malinowym musem. Palce lizać! Naprawdę warto zapytać o to podczas wizyty w sopockim Avocado. Nasze odwiedzin zakończył oczywiście kurs przygotowywania sushi, z którego restauracja słynie i ma w swojej ofercie dla klientów. Duży wybór wegańskich wersji, z których polecamy przede wszystkim dość specyficzną opcję bardzo z fermentowaną fasolką.

Czas spędzony w tej pięknej restauracji w Domu Źdrojowym był naprawdę bardzo kreatywny, a co najważniejsze, zaowocował wymianą doświadczeń i nowym menu, z myślą o tych, którym nie jest na co dzień tak łatwo. Nieważne, z jakiego powodu, istotne natomiast, że jest co raz więcej miejsc, które chcą dbać o innych, serwując pyszne dania z uwzględnieniem różnych ograniczeń w diecie.

Zbliżające się święta zawsze inspirują nas do jakiś podsumowań. Tym razem, podsumowując ostatnią serię programu, postanowiliśmy wydać kalendarz z przepisami, które stworzyliśmy wraz z osobami odpowiedzialnymi za menu w odwiedzonych restauracjach. Wszystkie przepisy są wegańskie i bezglutenowe, a kalorie dokładnie przeliczone przez dietetyków. Do zestawu sopockich przepisów dodaliśmy jeszcze jeden, od tak, żeby było bardziej świątecznie

### Migdałowe pierniki z żurawinowym lukrem

20 sztuk  
60 min.

10 dag mąki migdałowej  
10 dag mąki kukurydzianej  
5 dag mielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka przyprawy piernikowej  
10 dag cukru  
50 ml oleju  
50 ml mleka kokosowego  
50 ml wody

Lukier  
10 dag cukru pudru  
5 łyżeczek soku żurawinowego  
garść suszonej żurawiny amerykańskiej

Mieszamy suche składniki ciasta, dodajemy olej, mleko kokosowe, wodę i zagniatamy ciasto. Wykładamy na stolnicę i rozwałkowujemy

na placek o grubości 0,5 cm. Wykrajamy foremką pierniczki i pieczemy w rozgrzanym do 180 st. C piekarniku przez około 5 min. Gdy pierniki przestygną, smarujemy je lukrem przygotowanym z cukru pudru wymieszanego z sokiem i dekorujemy suszonymi owocami. Jeśli chcemy, by były bardziej krusze, przechowujemy je w zamkniętym naczyniu. Teoretycznie... bo jak praktyka wykazuje, w ciągu kilku dni znikają z puszkki lub ze stoika.

Zurawinę stosujemy na co dzień, nie tylko do słodczy, gdyż bardzo ważne jest dla nas to, jakie właściwości zdrowotne mają produkty, które trafiają na nasz stół, a ten owoc dba o zdrowie śluzówki żołądka, zapobiega infekcjom dróg moczowych, pomaga w zwalczaniu wolnych rodników, wzmacnia dziąsła i wspomaga serce.

i pachnąco: migdałowe pierniki z żurawinowym lukrem. I właśnie tymi piernikami pachnie nasz kalendarz. Naprawdę!

Smacznego, na zdrowie i Wesołych Świąt! Nowy Rok zapowiada się równie pysznie i kreatywnie. Już wiemy, że odwiedzimy kolejne restauracje zainteresowane umieszczeniem wegańskich i bezglutenowych dań w swoich kartach. »«  
[www.avocado-sopot.pl](http://www.avocado-sopot.pl)



avocado  
FUSION RESTAURANT & SUSHI

ATELIER  
S • M • A • K • U

S&T  
NA SZLAKU



### Tempura ze świeżych liści i warzyw

2 porcje, 20 min.

1 awocado  
8 pomidorków koktajlowych  
kilka liści kalarepy, kalfiora,  
botwinki lub rzodkiewki  
1/2 szklanki mąki ryżowej  
1 łyżeczka soli  
1 łyżka mielonego siemienia lnianego  
1 l oleju do smażenia

Sos  
4 łyżki sosu śliwkowego  
4 łyżki sosu sojowego

Mieszamy mąkę z siemieniem i solą. Wlewamy wodę i mieszamy, aby uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Odstawiamy na 10 min. i sprawdzamy, czy nie trzeba dolać wody, ponieważ ciasto może zgęstnieć. Pokrojone warzywa oprószyć mąką ryżową i zanurzyć w cieście. Smażymy przez chwilę w dobrze rozgrzanym, głębokim oleju, aż ciasto stanie się chrupiące. Podajemy z japońskim sosem śliwkowym zmieszonym z sosem sojowym. Bardzo smakowita i chrupiąca przekąska na każdą porę roku.