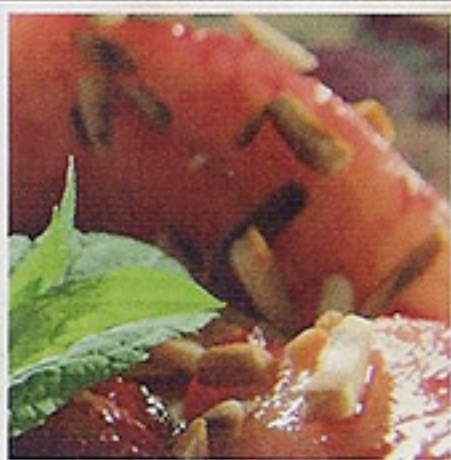
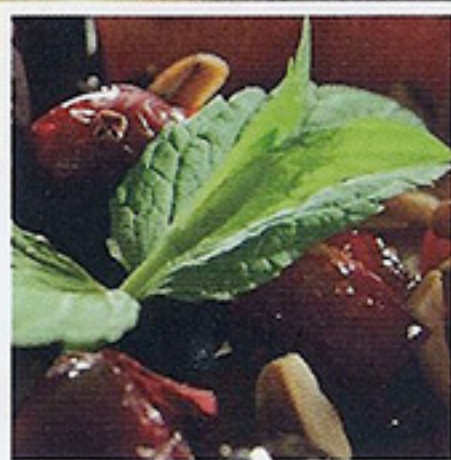


# gotuj od serca, a nie z musu

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Do świąt przygotowujemy się z uczuciem. **Gotujemy z przyjemnością, a nie poświęcamy się** jak nieszczęśliwe gospodynie, które zaharowują się do omdlenia wśród kuchennych utensyliów. Nasi bliscy docenią i dania, i nasz dobry humor!



**K**ażde święto może być powodem do zabawy, radości i wspólnego spędzania czasu. Niezależnie od tego, w co i jak wierzymy, takie ustawowo darowane nam dni wolne możemy wykorzystać w sposób najprzyjemniejszy dla siebie.

Aby czas świąt był wyjątkowy, należy włożyć w to trochę przygotowań – nie wykluczając sprzątnia – i pomyśleć o tym, co lubimy i co lubią nasi bliscy. Nie tylko od święta warto się zastanowić, na co mają ochotę nasi goście i rodzina.

Naszym zdaniem moment, zanim zasiądziemy do świątecznego stołu, powinien być czasem realizacji kulinarnych marzeń, a może wręcz popisem naszych kuchennych umiejętności! Pojawienie się na stole świątecznych rarytasów zawsze owo-

cuje specjalną atmosferą, a w kierunku ich twórcy płynie szeroki strumień dobrych życzeń i wdzięczności zadowolonych gości. Oczywiście nie chodzi tu o kompromisy w diecie, bo na takie nigdy nie idziemy, lecz o to, jak bardzo i jak dużo chce nam się



w plastry grubości około 1 cm. Bakłażana nacieramy cynamonem i gałką muszkatołową oraz solą, a cukinię solą i tymiankiem. Na koniec skrapiamy oliwą i sokiem wyciśniętym z cytryny. Paprykę kroimy po długości na sześć części, posypujemy pieprzem i skrapiamy oliwą. Pomidora kroimy w poprzek gniazd nasiennych na dwie części. Okrajamy odrobinę czubek i spód, tak aby uzyskać dwa grube plastry. Nacieramy je tylko oliwą.

**Zupa z warzyw**  
6 porcji

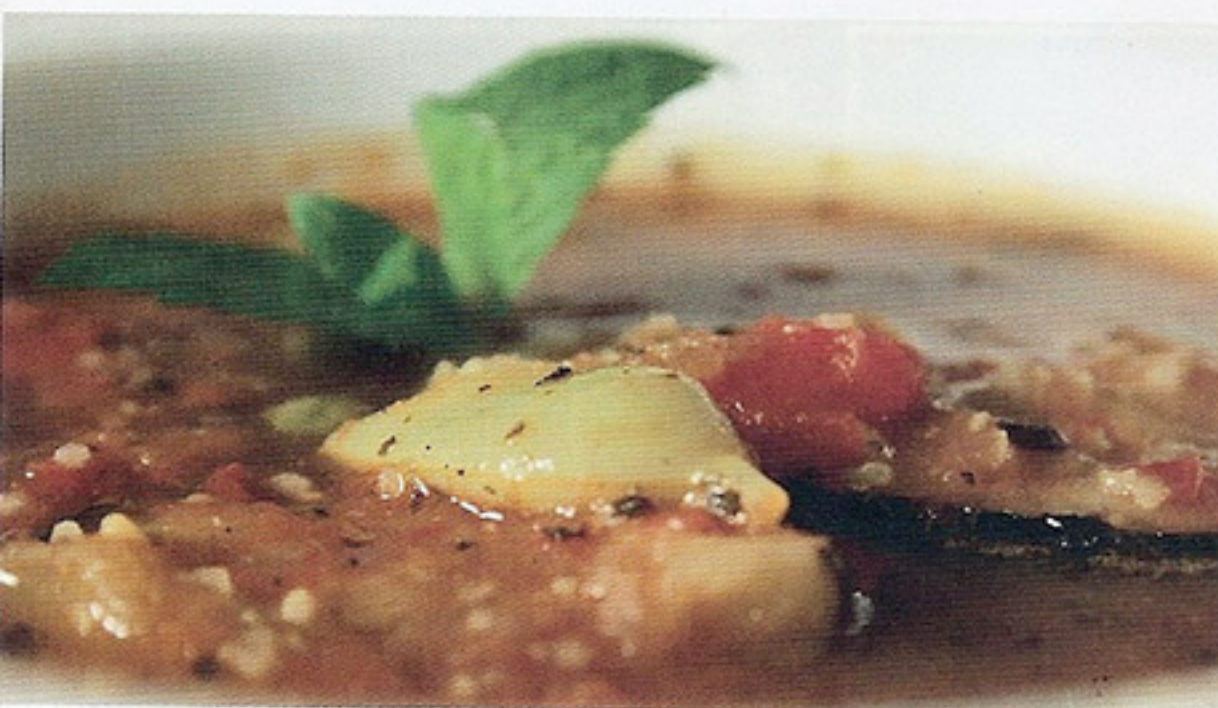
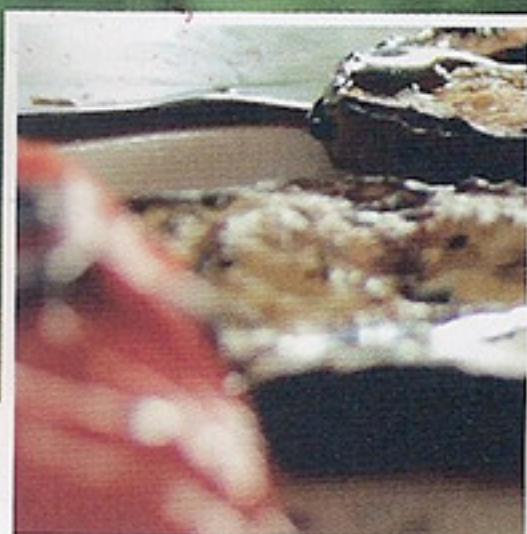
4 plastry grillowanej cukinii  
4 kawałki grillowanej papryki  
2 plastry grillowanego pomidora  
20 dag fasolki szparagowej  
1 szklanka zielonego groszku  
okrojone ziarna z 1 kolby kukurydzy  
1/2 szklanki zielonych oliwek pokrojonych w plasterki wraz + zalewa

1 łyżeczka ostrej papryki  
1 łyżeczka cząbrku  
1 szczypta czarnego pieprzu  
4 łyżki oliwy  
sól do smaku

Podgrzewamy oliwę na patelni i wrzucamy przyprawę na około 10 sekund, tak aby uwolnić ich aromat. Zdejmujemy

olej do smażenia  
1 twarda i słodka gruszka  
1/2 szklanki świeżej lub mrożonej żurawiny amerykańskiej  
kilka łyżek wody  
2 ziarna zielonego kardamonu  
świeża mięta lub melisa do dekoracji

Łączymy suche składniki ciasta, dolewamy wodę i mieszamy. Jeżeli trzeba, dodajemy jeszcze trochę wody, aż do uzyskania konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego. Siemię lniane pochłania wodę, dlatego mieszamy ciasto około 10 min. przed smażeniem i ewentualnie dodajemy jeszcze wody. Placki smażymy z obu stron na złoty kolor, tak aby były chrupiące. Obieramy gruszkę, usuwamy gniazda nasienne i kroimy wzdłuż na osiem kawałków. Wlewamy do rondelka wodę, wsypujemy cukier, zagotowujemy, następnie dorzucamy żurawinę i przez chwilę gotujemy, aż lekko puści sok. Gdy owoce zaczną pękać, wyjmujemy je, aby się nie rozpadły. Redukujemy trochę sos i zanurzamy na chwilę cząstki gruszki, aby nabrały aromatu i koloru żurawiny. Gruszkę serwujemy na plackach, udekorowaną syropem i owocami żurawiny. Dodajemy mięte lub melisę.



Grillujemy wszystkie warzywa z obu stron. Podajemy z kaszą jaglaną. Całość polewamy kremem balsamicznym i dekorujemy świeżymi ziołami.

1 l soku z pomidorów  
2-3 łyżki kaszki kukurydzianej  
1,5 l wody  
1 łyżka majeranku  
1 łyżka mielonego kminku

**Placki z gruszką**  
2 porcje

1/2 szklanki mąki kukurydzianej  
1/4 szklanki mąki ryżowej  
1 łyżka mielonego siemienia lnianego  
2 łyżki cukru  
1 szczypta soli  
woda do ciasta