

kolor na stół!

tekst: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Zielone liście wielobarwne
warzywa i owoce. Co lepszego
może nas spotkać latem

Salatka z avocado, suszonymi pomidorami i kiełkami

kilka liści salaty lodowej
10 dag mieszanki kiełków
roślin strączkowych
5 dag pestek dyni
1 avocado
5 dag suszonych pomido-
rów z oliwy
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka kremu balsa-
micznego
kilka owoców miechunki

Do miseczek utworzonych
z liści salaty lodowej
wkładamy kiełki, pokro-
jone suszone pomidory,
kawałki avocado i po-
sypujemy pestkami dyni
podprażonymi na suchej
patelni z odrobiną sosu
sojowego. Polewamy kre-
mem balsamicznym oraz
odrobiną oleju ze stoiczka
z suszonymi pomidorami.
Dekorujemy owocami
miechunki.



młode w życie podwórka. Wiosenne obietnice, że dni staną się dłuższe, a nocie cieplejsze są się już rzeczywistością. A przede wszystkim, dla nas, najważniejsza wiosenna przygoda: nowalijki, czyli wszelkie natki i owoce sezonowe, które można już bezpiecznie jeść, nie obawiając się, że oprócz obietnicy dobre-

ry, które w ciepłe i długie wieczory sobie przyrządzimy, będą służyły naszemu zdrowiu, a nie tylko zaspokajały potrzeby zmysłów. Kończąc nasze pisanie i zabieramy się do przygotowania czegoś kolorowego. I tak właśnie lato daje nam naszą małą, ale jakże pożyteczną i przyjemną pełnię szczęścia. Smacznego! »«

kilka liści rzymskiej sałaty
400 ml mleka kokosowego
15-20 dag orzechów nerkowca
5 łyżek ciemnego cukru Muscovado
1 szczypta kardamonu
1 łyżka podprażonego sezamu
kilka gałązek świeżej mięty

Miksujemy mleko z orzeszkami nerkowca, cukrem i szczyptą kardamonu. Dzielimy na 2 części. Do jednej dodajemy posiekane liście mięty, a do drugiej podprażone nasiona sezamu. W ten sposób uzyskujemy 2 wersje



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

Sałatka z kielkami rzodkiewki

1 endywia
kilkanaście śliwek kalifornijskich
100 g tofu wcześniej zamarynowanego w oliwie z zestawem ulubionych ziół
1 szklanka kielków rzodkiewki
5 dag orzeszków pinii
kilka liści świeżej szalwii
szczypta pieprzu
1 łyżka kremu balsamicznego
1 łyżka oliwy truflowej
1 szczypta mielonego czerwonego pieprzu

Prażymy orzeszki pinii przez chwilę na suchej patelni dla wydobycia aromatu. Mieszmamy tofu z pieprzem i posiekanymi liśćmi szalwii. Powstałą masą nadziewamy śliwki kalifornijskie, które układamy na półmisku z porwanymi liśćmi sałaty. Dodajemy orzeszki pinii i kielki rzodkiewki. Polewamy kremem balsamicznym i oliwą truflową. Dekorujemy czerwonym pieprzem.

Obydwoje uwielbiamy przełom wiosny i lata, ponieważ niesie on w sobie zarówno obietnice, jak i ich spełnienie. Na naszym domu, na kilku ścianach porośniętych bluszczem, w przytulnych gniazdkach ptasi rodzice spełnili swoje powinności i odchowali potomstwo. Teraz gwarnie, bo kilkadziesiąt wróbli i kilkanaście kosów wprowadza

go smaku, poczęstujemy się całą tablicą Mendelejewa. Niestety pierwsze zieleniny i owoce są tak mocno nawożone, że chemia, mówiąc kolokwialnie, aż szczypie w gardło. Dlatego my osobiście wolimy dłużej poczekać na te wszystkie zielone lub kolorowe, a na pewno aromatyczne dobroci z pól i sadów. Dzięki temu mamy pewność, że wszelkie sałatki i dese-



Warzywa i owoce z dipem kokosowym

jabłko, seler i marchew pokrojone po podłużne paski
1 szklanka kielków stonecznika

dipu. Na liściach sałaty układamy owoce i warzywa pokrojone w paski oraz kielki stonecznika. Możemy je połączyć dipem lub podać go w osobnych miseczkach do maczania.