



używana przez cały rok, zwłaszcza w kuchni, w której nie ma miejsca na nabiał i gluten. Do jabłuszek na gorąco dorzucamy sernik (bez sera) na zimno z różaną nutą, który jest zapowiedzią tego, co będzie się działo w naszej kuchni w 2014 roku. Jest to jeden z przepisów, który pojawi się w nowych odcinkach programu „Atelier Smaku” udostępnianych co tydzień na stronie www.ateliersmaku.pl. Znajdą się tam inspiracje z Włoch, Macedonii i innych zakątków świata, w których znaleźliśmy coś dla tych, którzy są na diecie podobnej do naszej. Zapraszamy do wspólnej zabawy w kuchni!

Gorące jabłuszka nadziewane tahiną i żurawiną

4 jabłka
garść suszonej żurawiny
2 łyżki tahiny
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 szczypta cynamonu
1 łyżka pokruszonych migdałów

Z umytych jabłek za pomocą łyżeczki wydrążamy gniazda nasienne. Olej łączymy z cynamonem i pędzelkiem smarujemy nim jabłka. Suszoną żurawinę łączymy z tahiną i dokładnie mieszamy. Do środka już wcześniej posmarowanych olejem jabłek łyżeczką nakładamy masę tahinowo-żurawinową, a górę posypujemy pokruszonymi migdałami. Tak przygotowane jabłka wkładamy do rozgrzanego do 150 st. C piekarnika i pieczemy przez około 10 min. Podajemy gorące

Sernik na zimno z różaną nutą

5 kostek tofu (po 300 g każda)
20 łyżek cukru pudru
200 ml mleka kokosowego
sok i otarta skórka z 2 cytryn
otarta skórka z 2 pomarańczy
300 ml soku z brzoskwiń
3 łyżeczki agaru

Polewa:
2 łyżki konfitury z płatków róży
2 łyżki syropu z agawy

Tofu z cukrem pudrem miksujemy na jednolitą masę, dodajemy otartą skórkę z pomarańczy i cytryny oraz dolewamy soku z cytryny i mleko kokosowe. Całość ponownie miksujemy do uzyskania jednolitej masy. W rondelku dokładnie mieszamy agar z sokiem z brzoskwiń, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez około 3 min. Całość szybko przelewamy do miksującego się tofu i mieszamy na wysokich obrotach, aż wszystko dokładnie się połączy. Tak przygotowaną masę natychmiast wylewamy do silikonowej foremki, ponieważ agar tężeje w ciągu kilku minut. Czekamy, aż sernik się przestudzi, wyjmujemy go z foremki i polewamy konfiturą z róży wymieszaną z syropem z agawy. Taki sernik jest tylko jedną z opcji, jaką każdy z nas może wyczarować w swojej kuchni. Można np. wylać go do tortownicy warstwami o różnych smakach lub przekładać go owocową galaretką.



Jola Stoma & Miłrek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla KuchniaTV





na ośłodę w mroźne dni

tekst: Jola Stoma
i Mirek Trybulak

Za oknem pochmurno, więc trochę słodyczy dobrze zadziała na nasze **samopoczucie**. Zapraszamy do kulinarnej zabawy!

W grudniu tak bardzo przyzwyczailiśmy się do czegoś słodkiego na stole, że częściej niż przed świętami sprawiamy swoim kubkom smakowym prezent w postaci kolejnych (choć już nieświętecznych) lakoci. Wszyscy wiemy, że zbyt dużo

słodyczy nie służy naszemu zdrowiu, dlatego my również niedługo wprowadzimy w swoim domu ciasteczkowy odwyk. Na razie staramy się jadać tylko te słodycze, które nie tylko są pyszne, lecz również wzbogacają naszą dietę o zdrowe składniki.

Powoli redukujemy z nich nadmiar cukru, oczywiście na swoje usprawiedliwienie w tym słodkim procederze mamy to, że za oknem ciągle pochmurna pogoda, więc trochę słodyczy zamiast słońca dobrze działa na nasze samopoczucie.

Na ośłodę na mroźne dni polecamy nadziewane tahiną i żurawiną gorące jabłuszka jako wspomnienie świątecznego obżarstwa, wcale nie tak dawnego. Przepis pochodzi z naszej najnowszej książeczki „Kuchnia świątecznych lakoci”, która z powodzeniem może być