



miłość i kuchnia

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak
zdjęcia: Justyna Zajac

Walentynkowy wieczór można spędzić w dobrej restauracji, ale czy nie milej **posiedzieć** razem w domu z **czymś pysznym**

Jak co roku mamy nieodparte wrażenie, że Walentynki są ostatnim przystankiem przed wielkanocnym

zwierczeniem komercyjnego łańcucha wydarzeń, którego początkiem jest Halloween i promocje zniczy, mające swój

początek zaraz po tym, jak sprzedadzą się wszystkie tornistry, zeszyty i kredki. Następnie, tuż po 1 listopada, markety

zaczynają w rytmie kołęd obchody Bożego Narodzenia, a te automatycznie przeobrażają się w wielkie fajerwerki, balony oraz

wszelkie inne karnawałowe szaleństwo. Większość tego czasu mamy już za sobą, przed nami Walentynki. Przy tej okazji warto się zastanowić, jak chcemy je celebrować i z kim? Czy chodzi o to, by oserduszkować i osłodzić do nieprzytomności każdego, kogo znamy, nieważne nawet, czy jest to tzw. „realny znajomy”, czy jest tylko jednym z kilkuset znanych na Facebooku? A może chcemy spędzić choć jedną miłą chwilę z osobą, która jest nam naprawdę bliska?

Każdy oczywiście ma swój sposób na obchodzenia tego święta. My chętnie podzielimy się przy tej radosnej okazji dwoma przepisami, które przywieźliśmy z Mazur. Przepisy te pochodzą z ilawskiej restauracji Gastro. Są to: rozgrzewająca i pożywna zupa podawana w interesujący sposób w kociołku nad palącym się płomieniem, a do tego pyszne i zdrowe lody z żurawiny z dodatkiem kremowych bananów. Być może te dania będą wspaniałym pomysłem na kolację dla dwóch osób, zarówno tych, których uczucie dopiero się rodzi, jak i takich, które – jak my – weszły w dwudziesty rok bycia razem. Przydadzą się też samotnym, którzy zamierzają zwrócić czyjąś uwagę. Smacznego!

Kociotek dla dwojga

- 20 dag zielonej soczewicy
- 1/3 selera
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 3 ziemniaki
- 500 ml przecieru pomidorowego
- 1 łyżka kminku mielonego

oczka ścieramy seler i smażymy go na oliwie przez 2-3 min., dodając pod koniec przyprawę. Cząść podsmażamy przez około 1 min., by wydobyć aromat, następnie przesmażony seler wrzucamy do garnka. Dodajemy przecier i gotujemy zupeł

2 łyżki cukru pudru
1/2 tabliczki gorzkiej czekolady
2-3 łyżki mleka kokosowego
świeża mięta do dekoracji
Zmrożoną żurawinę miksujemy z cukrem, do tego dodajemy pokrojonego w plasterki banana



- 1 łyżka suszonej wędzonej papryki
 - 1 łyżeczka suszonego pepperoncino
 - 1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
 - 2 łyżeczki soli
 - 4 łyżki oliwy
 - 2 l wody
 - natka pietruszki do dekoracji
- Soczewicę gotujemy w wodzie, w tym czasie kroimy w kostkę ziemniaki, marchewkę i pietruszkę i dorzucamy do garnka. Na tarce o grubych

tak długo, aż warzywa i soczewica zmiękną. Pod koniec dodajemy sól i gotujemy jeszcze 5 min. Taką zupę możemy podać udekorowaną świeżą pietruszką w kociołku na podgrzewaczu.

Lody żurawinowo-bananowe

- 1 szklanka mrożonej żurawiny wielkoowocowej
- 1 duży banan
- 50 ml mleka kokosowego

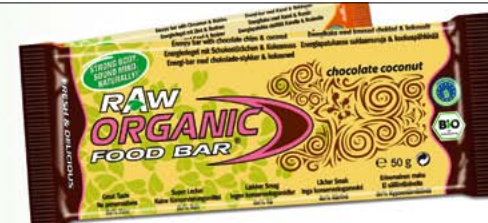
i 50 ml mleka kokosowego i ponownie miksujemy na jednolitą masę. Nakładamy do pucharków i wkładamy do zamrażarki na czas przygotowania polewy czekoladowej. Czekoladę rozpuszczamy na małym ogniu, łącząc ją z 2-3 łyżkami mleka kokosowego, mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Lody wyjmujemy z zamrażarki, polewamy ciepłą polewą, dekorujemy pachnącą mięta i owocami żurawiny.



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

Reklama

surowe słodycze i przekąski
BEZ glutenu, nabiału, cukru i soi



BIO RAWFOODS
najlepsza dieta

www.rawfoods.pl
78 464 32 32

rabat na żywność 5% z kodem: wege xx13cc