



włoskie inspiracje

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Na wiosnę duet Atelier Smaku wystartował z wieloma niezwykłymi kulinarnymi przedsięwzięciami. Z tej okazji serwuje czytelnikom „Vege” pizzę z topinamburem i lniane grissini



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kuchar-skich oraz wegańskiego i bezgluteno-wego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

Coś za coś, nic za darmo – mawiają doświadczeni, mądrzy ludzie. Nie narzekając na cenę, którą musimy zapłacić za spełnianie swoich marzeń, przekazujemy Wam informację o otwarciu naszej nowej przestrzeni twórczej. Pracownia Kulinarna Atelier Smaku to podsumowanie naszej wieloletniej działalności związanej z gotowaniem, pieczeniem i smażeniem. W końcu stworzyliśmy

miejsce, w którym możemy prowadzić szkolenia, produkować wegańskie i bezglutenowe pierogi, a także inne wyroby zwane „garmażami”. Pewnie jest jakieś przyjemniejsze słowo, jednak na razie nie znaleźliśmy go. Gdyby komuś się udało, to jesteśmy otwarci na propozycje. Dodatkową zaletą tego miejsca jest to, że możemy w każdej chwili nakręcić kolejny odcinek naszego programu, by jak co tydzień znalazło się coś

nowego w internecie. Pomimo upływu czasu i coraz bardziej restrykcyjnej diety pomysłów nam nie brakuje, tak samo jak chęci do pracy. Zapraszamy do oglądania naszych nowych poczynań i brania udziału w konkursach z ciekawymi nagrodami: będą to zarówno kuchenne i domowe utensylia, jak i dobrej jakości produkty pozwalające upichcić coś pysznego. Najlepiej po prostu zasubskrybować sobie kanał Atelier Smaku

na YouTube by być na bieżąco z tym, co w naszej kuchni piszczy. Dziś serwujemy w niej trochę włoskich inspiracji.

Bezglutenowa pizza z topinamburem

Ciasto:
5 dag zmienionego siemienia lnianego
400 ml wrzącej wody
30 dag mąki gryczanej
25 dag mąki ziemniaczanej
15 dag mąki kukurydzianej
1 łyżeczka soli
50 ml oliwy
1 łyżeczka drożdży
200 ml ciepłej wody

Sos na spód:
2 łyżki koncentratu pomidorowego

3 łyżki przecieru pomidorowego
1 łyżka oliwy
1 szczypta soli

Sos na wierzch:
2 łyżki kremu z borowików i trufli
1/3 szklanki gęstego mleka kokosowego
1 łyżka oliwy spod karczochów
1 łyżka oliwy truflowej
1 szczypta soli
1 łyżeczka mąki gryczanej, ryżowej lub ziemniaczanej (opcjonalnie)

Dodatki:
1 korzeń topinamburu
2 serca karczochów
1/2 papryki

Przygotowanie spodu do pizzy bezglutenowej można podzielić na kilka etapów. Pierwszy: zmie-lone siemię lniane zalewamy 400 ml wrzącej wody, dokładnie mieszamy przy użyciu blendera i odstawiamy na bok do ostudzenia. Drugi: łyżeczkę drożdży łączymy z 200 ml ciepłej wody, dokładnie mieszamy. Trzeci: do miski wysypujemy wszystkie rodzaje mąk wraz z łyżeczką soli i dokładnie mieszamy, jednocześnie spulchniając mąkę. Następnie do tak przygotowanej bazy dolewamy oliwę oraz wcześniej przygotowane drożdże z wodą, dokładnie mieszamy przy użyciu miksera, dolewając przygotowane i ostudzone siemię lniane. Przygotowaną masę przykrywamy szczel-

nie bawełnianym ręcznikiem i odkładamy na bok do wyrośnięcia na około 1 godz. Gdy ciasto wyrośnie, formujemy z niego kulki o wadze 220 g każda. Przy każdorazowym nabieraniu ciasta moczymy ręce, ponieważ ciasto bezglutenowe jest lepkie, obtaczamy kulkę w mące gryczanej lub kukurydzianej i wkładamy ją do woreczka foliowego.

Czynność powtarzamy aż do wykorzystania całej masy (z tej ilości powstanie sześć spodów do pizzy). Woreczki wstawiamy do lodówki na około 5 godz.

Po tym czasie wyjmujemy porcje ciasta z lodówki i splaszczamy je palcami na stolnicy wysypanej mąką. Tego ciasta nie da się rozwałkować w tradycyjny sposób, ponieważ nie jest wystarczająco elastyczne. Gdy mamy już uformowany placek, smarujemy go sosem pomidorowym uzyskanym z połączenia koncentratu pomidorowego z przecierem pomidorowym z dodatkiem oliwy i soli. Następnie układamy plastry topinamburu, paski papryki i karczochy z oliwy. Po wierzchu polewamy sosem z kremu borowikowo-



-truflowego zmieszanego z mlekiem kokosowym, oliwą z karczochów i oliwą truflową z dodatkiem szczypty soli. Jeśli sio okazałyby się zbyt rzadkie, możemy zagęścić go odrobiną mąki. Pizzę wkładamy do nagrzanego do 470°C piecyka z wkładem szamotowym i piecemy 3–5 min. Jeśli nie mamy takiego piecyka, musimy poćwiczyć na własnym piekarniku, by znaleźć odpowiedni czas i temperaturę pieczenia.

Lniane grissini z kremem kasztanowym

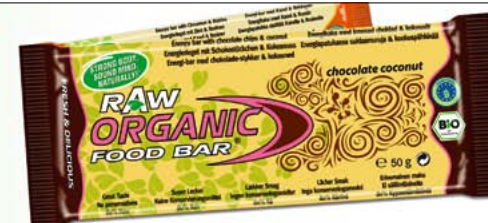
Grissini:
30 dag siemienia lnianego
20 dag mąki kukurydzianej
10 dag wiórków kokosowych
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka sody
100 ml mleka kokosowego
50 ml oleju słonecznikowego
400 ml wrzącej wody
0,5 łyżeczki suszonego rozmarynu
otarta skórka z 2 cytryn

Krem:
0,5 szklanki słodki krem z kasztanów
0,5 szklanki mleka kokosowego

Siemię zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do przestygnięcia. Wiórki mieszamy z mąką, sodą i solą, dodajemy przestygnięte siemię, mleko kokosowe i oliwę, a także utłuczony w moździerzu rozmaryn i skórkę z cytryny. Wszystko dobrze mieszamy i wyciskamy ciasto przez specjalny pistolet lub maszynkę do mielenia ze specjalną końcówką albo formujemy wałeczki ręcznie. Wstawiamy do piekarnika i piecemy 30–40 min. w temperaturze 180 st. C, aż będą chrupiące. Po wypieczeniu możemy podawać przed posiłkami lub jako deser ze słodkim kremem z kasztanów zmieszonym z mlekiem kokosowym. »«

Reklama

surowe stodycze i przekąski **BEZ glutenu, nabiału, cukru i soi**



BIO RAWFOODS POLSKA
najlepsza dieta

www.rawfoods.pl
78 464 32 32

rabat na żywność 5% z kodem: **vege xx13cc**