

grillowanie cz. 1: Ruszt niebanalny

tekst: Jola Stoma
i Mirek Trymbulak



pewnie większości czytelników „Vege”, u których dieta roślinna tylko pobudzała fantazję i zachęcała do kreatywnych poszukiwań. Jeśli chodzi o piekący w oczy dym, najlepszym rozwiązaniem jest bezdymny grill opalany odpowiednim ekologicznym węglem, który nie produkuje toksycznych substancji. Dziś proponujemy coś wyjątkowo prostego, co może być pełnym daniem obiadowym lub przystawką dla grillowych długodystansowców. A na deser coś, co zadowoli nie tylko podniebienia wege-dzieciaków.

i przygotowujemy dip, zaczynając od połączenia mleka kokosowego z musztardą i czarną solą. Gdybyśmy dodali do tego jeszcze sok z cytryny, powstałaby najprostsza wersja wegańskiego majonezu. W tym przepisie rezygnujemy z cytryny i do sosu dorzucamy pokrojone w kostkę ogórki kiszane. Dodajemy dobrze odsączony groszek, a także posiekaną zieloninę. Wszystko mie-

4 łyżki cukru pudru
1 puszka schłodzonego mleka kokosowego
100-150 ml konfitury malinowej

Orzeszki nerkowca najlepiej zalać kilka godzin wcześniej wrzątkiem, żeby zmiękły. Dobrze schłodzone mleko kokosowe ubijamy z cukrem pudrem na bitą śmietanę. Przesłodzone orzeszki nerkowca odcedzamy

Na letnie przyjęcie ogrodowe proponujemy coś wyjątkowo prostego, co może być pełnym daniem obiadowym lub przystawką dla grillowych długodystansowców. A na deser owocowe szaszłyki, które zadowolą podniebienia nie tylko wege dzieciaków



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

Kolejny sezon na przyjęcia ogrodowe już się zaczął, a nawet osiągnął swoje apogeum. We wszystkich możliwych zakamarkach działek, ogrodów, tarasów, a nawet balkonów dziarsko tli się węgiel drzewny. Na grillach podpiekają się wszelkie możliwe dobra do jedzenia dla wygodniaków biesiadników. No,

może przesadziliśmy z „wszelkimi możliwymi”, bo repertuar jest niezmiennie taki sam. Mięso, mięso i wyroby mięsopodobne, czyli kiełbasy. Skąd to wiemy? Bo chcąc, nie chcąc, żyjemy w przestrzeni miejskiej i jesteśmy współbiednikami tych majówkowych spotkań kulinarnych. Bardziej nie chcąc, bo dym gryzie w oczy,

wchodzi do domu przez otwarte okna, które miały zapewnić dostęp do świeżego powietrza. Wraz z dymem wchodzi wszechogarniające zapachy spalonego mięsiva i kiełbasek z rusztu. Myślenie, że skoro my coś lubimy, to lubią to z pewnością wszyscy, jest błędem. Stąd też *savoir vivre* przestrzega przed nadmiernym używaniem

perfum i jedzeniem potraw pozostawiających nieprzyjemny zapach w ustach (tj.: czosnek, cebula, szczypiorek) w przestrzeni publicznej, czyli wszędzie tam, gdzie można uprzykrzyć innym ludziom życie. Niestety, gdy robi się ciepło, jesteśmy bombardowani zapachami roztaczającymi się zza okien - dla nas mało przyjemnymi.

W takich sytuacjach zastanawiamy się nad tym, jak uboga jest dieta i pomysłowość przeciętnego Kowalskiego, który nie potrafi położyć na grill nic innego niż sztukę mięsa. O tym, że wegańska dieta nie jest żadną przeszkodą w grillowaniu nie wspominaemy, bo od początku swojej „beźmięsności” nawet przez myśl nam to nie przeszło, tak jak

Grillowane ziemniaki z wiosennym dipem

4 porcje
1,5 kg dużych ziemniaków
1 puszka mleka kokosowego
1 łyżeczka musztardy
1/3 łyżeczki czarnej soli Kala Namak
4 ogórki kiszane
1 puszka groszku konserwowego
1 garść świeżego kopru
1 garść świeżej natki pietruszki
1 łyżka oliwy z aromatem białej truflii
1 szczypta pieprzu czarnego
świeże oregano do dekoracji

Umyte, przekrojone na pół ziemniaki gotujemy na parze. W tym czasie rozpalamy grill

szamy, odstawiamy na bok i zajmujemy się ugotowanymi ziemniakami. Smarujemy je oliwą truflową i grillujemy aż będą miały pięknie rumianą, pachnącą i chrupiącą skórkę. Na każdą potówkę ziemniaka nakładamy porcję wiosennego dipu i dekorujemy gałązką świeżego oregano.

Owocowe szaszłyki z malinowymi lodami

4 porcje szaszłyki:
2 banany
2 jabłka
2 łyżki syropu klonowego do smarowania

lody:
10 dag orzeszków nerkowca

i miksujemy blenderem na jednolitą masę. Mieszamy z konfiturą, a następnie za pomocą łyżki delikatnie łączymy z bitą śmietaną i wstawiamy do zamrażarki na kilka godzin. Oczywiście możemy zjeść taki deser bez zamrażania. Odpalamy grill i zabieramy się do przygotowania owoców. Kroimy je na kawałki i nadziewamy na przemian na patyczki. Szaszłyki smarujemy syropem klonowym i grillujemy aż syrop klonowy lekko się skarmelizuje, a owoce delikatnie zmiękną. Nakładamy je na talerzyki w towarzystwie lodów. Całość możemy udekorować odrobiną malinowej konfitury.