

kwiecień plecień

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Niby ciepło i świeci już słońce, niby wiosna, a jednak owoców i świeżych witamin jeszcze brak. Warto więc połączyć w kuchni to, co przetrwało zimę, z tym, co już zielone i naturalnie świeże

Zapraszamy do wczesnowiosennego gotowania. Naszymi faworytami w tym miesiącu są przepisy na: jesienną żurawinę i świeżą miętę – to bohaterowie przepyszego puddingu – oraz zielone gołąbki z chrupiącą kapustą. To nasze propozycje na początek wiosny, prosto z uroczego miejsca na Mazurach – Hotelu Anders – miejsca, w którym wśród zieleni

i wód malowniczego jeziora odpoczywa się jak w najlepszym SPA, a które kojarzy się również ze sportem na najwyższym poziomie, bo to właśnie tu, w Starych Jabłonkach, odbywa się puchar świata w siatkówce plażowej.

Zarówno tym, którzy po głębokim relaksie w saunie, solnej grocie, basenie lub jeziorze, jak tym, którzy po sportowych rywalizacjach z piłką lub na kajakach poczuli głód, szef kuchni

Dariusz Struciński poleca dania, które powstały dzięki naszej skromnej inspiracji w trakcie realizacji kolejnego odcinka „Atelier Smaku na Mazurach”. Dla dobrego kucharza kochającego swoją pracę nie jest kłopotem przygotowanie specjalnego dania, gdy na horyzoncie pojawiają się tacy goście jak my, co chwila wyciągający jak asy z rękawa nowe ograniczenia w diecie. Dla nas w dużej mierze

to wyzwanie i chęć zmierzenia się z tematem roślinnej i bezglutenowej diety, a dla niektórych poważny codzienny problem, o którym nie da się zapomnieć przy zamawianiu dań w restauracji. Dlatego bardzo nas cieszy, gdy na naszej mapie kulinarnych poszukiwań pojawia się kolejne miejsce, zwłaszcza tak piękne i otwarte na innych jak Hotel Anders. Zapraszamy o każdej porze roku, nie tylko wiosną!

Waniliowy pudding z żurawiną

pudding

3/4 l mleka sojowego (może być waniliowe)
1 garść płatków migdałów
2 łyżki cukru pudru
1 laska wanilii
1 szczypta szafranu
2 łyżki mąki ziemniaczanej

sos żurawinowy

2 łyżki cukru pudru
1/3 szklanki soku żurawinowego
owoce świeżej lub mrożonej żurawiny
liście świeżej mięty

Płatki migdałów podprażamy przez chwilę w garnku, aż się przyrumienią. Dolewamy 1/2 l mleka, dodajemy cukier i szafran. Następnie rozcinamy po długości laskę wanilii, wyjmujemy ziarna, które dorzucamy do garnka. Wrzucamy również dwie połówki laski, które wyjmujemy, gdy tylko mleko się zagotuje. Rozrabiamy mąkę ziemniaczaną z resztą mleka i wlewamy do garnka. Mieszamy i czekamy, aż całość się zagotuje i uzyska odpowiednią konsystencję. Odstawiamy na bok i w tym czasie przygotowujemy sos żurawinowy. Karmelizujemy cukier puder na suchej patelni. Pamiętajmy o tym, by nie mieszać cukru podczas karmelizowania. Gdy karmel ma już odpowiedni kolor, wlewamy sok żurawinowy

i redukujemy go, aż sos będzie dość gęsty. Pudding podajemy polany sosem i udekorowany owocami żurawiny przekrojonymi na pół i obtoczonymi w cukrze pudrze. Całość dekorujemy liśćmi pachnącej świeżej mięty.

Gołąbki na gulaszu z warzyw

gołąbki

6-8 liści kapusty włoskiej
1 szklanka czerwonej soczewicy
1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej
kilka liści świeżej szatwii
1/2 łyżeczki mielonego kminku
1/2 łyżeczki curry
1 szczypta mielonego czarnego pieprzu
1 szczypta soli do smaku
1/2 szklanki wody
3 łyżki oliwy

gulasz:

1 marchew
1 pietruszka
2 plastry selera (po 1 cm)
1 gałązka rozmarynu
kilka łyżek wody
sól do smaku
1 łyżka przecieru pomidorowego
2 pomidory
1/4 łyżeczki młotkowanego kolorowego pieprzu
2 łyżki oliwy

Liście kapusty blanszujemy przez chwilę, aż zmiękną

(naturalnie można to zrobić na parze). Na 2 łyżkach oliwy podsmażamy przez chwilę namoczoną czerwoną soczewicę, dorzucamy na moment świeżą szatwii dla uzyskania aromatu, następnie dolewamy wodę. Na drugiej suchej patelni podprażamy przyprawę z oliwą (nie robimy tego zbyt długo, bo zioła staną się gorzkie – wystarczy minuta), po czym dodajemy je do soczewicy. Wyjmujemy szatwii i dodajemy ugotowaną kaszę gryczaną, doprawiamy solą do smaku. Tak uzyskanym farszem wypełniamy liście kapusty, formujemy je w gołąbki i podgrzewamy na parze przez kilka minut. Obrane warzywa kroimy w kostkę o wielkości około 1 cm. Kosteczki podsmażamy przez chwilę na patelni z oliwą, dorzucamy świeży rozmaryn, aby nadał warzywom aromatu. Podlewamy wodą i dusimy przez moment. Następnie dodajemy sól i pieprz, a także przecier pomidorowy oraz pokrojone w kostkę obrane pomidory bez skórki i nasion. Podsmażamy jeszcze chwilę i możemy podawać, kładąc na talerzu trochę gulaszu, a na wierzchu układamy po jednym gołąbku, którego możemy skropić oliwą i udekorować świeżymi ziołami. Tak podana potrawa wygląda pięknie i apetycznie. Oczywiście w domu na pewno nie poprzestaniemy na jednym gołąbku!



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

