



# pierogi i kisz inaczej

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Prace nad recepturą bezglutenowych pierogów trwają, a póki co „Atelier smaku” przedstawia **wegańskie wariacje** na temat francuskiego kiszu i chińskich pierożków



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

Łato prawie się kończy, a my nawet nie zdążyliśmy się nacieszyć promieniami słonecznymi i pięknem przyrody. No cóż, tak to jest, gdy w życiu pojawia się coś, co wymaga skupienia naszej uwagi, dlatego zamiast wypoczywać i leniuchować – pracujemy. Zdarza nam się to często, gdyż wielokrotnie

działamy w poczuciu misji i wielkiej potrzeby. Tą misją jest smaczne, zdrowe i etyczne jedzenie. Walkę tocymy natomiast z materią, czyli wegańskim i bezglutenowym ciastem na pierogi, by było sprężyste, bez chemicznych dodatków, a jednocześnie smaczne. Efekt ten chcemy osiągnąć, by takie pierogi mogli zjeść

nie tylko ci, których zapraszamy na obiad, ale również inni, którzy będą mogli je kupić w sklepie. Dlaczego jest to dla nas tak ważne? Odpowiedź jest prosta: ponieważ znając potrzeby ludzi o szczególnych wymaganiach kulinarnych, chcemy stworzyć produkt specjalnie dla nich – wegański i bezglutenowy. Jeżeli

ktos dużo gotuje, jest świadomy, że ciasto bez glutenu i bez jajek nie jest plastyczne, również bardzo trudno poddaje się wszelkiej obróbce. Efektem są pękające pierogi lub brzegi, które bardzo trudno skleić.

Dieta nie powinna być karą, ponieważ każdy człowiek ma prawo do smacznego i zdrowego jedzenia. Dlatego po-

mimo bliskości morza, zamiast przesiadywać na plaży, budujemy naszą własną manufakturę, z której wychodzą będą zarówno pierogi, jak i inne produkty dla tej jeszcze wąskiej, ale jednak stale rosnącej grupy odbiorców.

A na razie dla tych którzy gluten jadają, podajemy przepis na chińskie, wegańskie pierożki won-ton.

## Pierogi z tofu gotowane na parze

1 szklanka mąki pszennej  
1/2 szklanki wrzącej wody  
1/2 kostki tofu  
2 łyżki sosu sojowego  
1 łyżeczka utartego na drobnej tarce świeżego imbiru  
1 łyżeczka oleju arachidowego  
1/2 łyżeczki chińskiej przyprawy 5 smaków

W miseczce mieszamy łyżką mąkę zalaną wrzącą wodą. Gdy lekko przestygnie, wyrabiamy kulkę ciasta w rękach. Tofu rozgniatamy na drobne kawałki w rękach i zalewamy marynatą przygotowaną z sosu sojowego, utartego imbiru, oleju arachidowego i chińskiej przyprawy 5 smaków. Całość odstawiamy na około 10 minut. Na dno woka wlewamy wodę, tak by po wstawieniu bambusowego kosza do gotowania na parze woda nie sięgała jego dna. Smarujemy wnętrze kosza olejem, aby pierogi nam się nie przyklejały. Odrzynamy z ciasta małe kawałki, formujemy kulki, z których ugniatamy małe krążki, a następnie rozplaszczamy je wałkiem do ciasta. Ciasto nie może być zbyt cienkie, ponieważ przez wrzącą wodę staje się bardzo delikatne i może się rozrywać. Na środek każdego kółka nakładamy po łyżeczce tofu i formujemy sakiewki. Układamy je w koszu, tak aby nie stykały się ze sobą. Gotujemy na parze około 10 minut.

Można podawać z różnymi sosami, posypane prażonym sezamem lub w bulionie. Nadają się również do smażenia w gębkim oleju w woku.

Tym, którzy tak jak my są na diecie wegańskiej i bezglutenowej, proponujemy prosty w przygotowaniu przepis na kisz, ale trochę zmodyfikowany, ponieważ z oczywistych powodów nie ma w nim masy jajecznej ani kruchego ciasta.

## Kisz

800 g ziemniaków  
250 g fasolki szparagowej  
1 cukinia  
4 łyżki oliwy do smarowania wierzchu zapiekanki  
1 łyżeczka suszonego tymianku  
1 łyżeczka suszonego rozmarynu

## Masa z tofu:

600 g tofu  
200 g miękkiego, ugotowanego na parze kalafiora  
160 g oliwek z zalewą  
50 ml oliwy  
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego  
1 łyżka sosu sojowego Tamari  
1 łyżeczka gatki muszkatołowej  
1 łyżeczka soli  
spora szczypta czarnego pieprzu

Ziemniaki i fasolę szparagową gotujemy na parze, tak żeby były ugotowane, ale nie miękkie. łyżką oliwy smarujemy naczynie żaroodporne, na którego dnie układamy pokrojone w plastry ziemniaki, posypujemy je fasolką szparagową pokrojoną w kilkucentymetrowe odcinki.

Składniki masy miksujemy bardzo dokładnie, aby uzyskać krem o aksamitnej konsystencji. Całość wykładamy na fasole i ziemniaki w żaroodpornym naczyniu. Najlepiej jest za pomocą widelca delikatnie docisnąć masę z tofu, by doszła do dna naczynia. Kroimy cukinię w plastry i przykrywamy nimi masę. Smarujemy po wierzchu oliwą i posypujemy rozmarynem oraz tymiankiem, lekko roztertujemy w moździerzu dla wydobycia aromatu. Ta wersja kiszu jest dosyć łagodna, dlatego też proponujemy połączyć ją z łyżką ostrego sosu lub pesto, w zależności od preferencji.



# PIEROGI

WEGAŃSKIE

BEZGLUTENOWE

ROBIONE RĘCZNIE

Wyprodukowane według receptury  
Joli Stomy & Mirka Trymbulaka

• BEZ KONSERWANTÓW • GOTOWE DO PODGRZANIA •

ATELIER  
S • M • A • K • U



To manufakturowo wykonane produkty, które z pietyzmem, w harmonii ze światem, stworzyły ludzkie dłonie. Powstały one z troską o zdrowie i z miłości do gotowania.

Jola Stoma i Mirek Trymbulak są autorami książek kucharskich i programu kulinarnego ATELIER SMAKU na antenie kuchnia+. Ztypową dla projektantów mody i artystów kreatywnością, z wielką pasją promują kuchnię wegańską i bezglutenową, dlatego też postanowili stworzyć serię autorskich produktów o unikalnym smaku. Osoby, które niezależnie od tego, czy z powodów zdrowotnych bądź też ideologicznych, są na jakiejś diecie z pewnością docenią ich jakość i dobry smak.

„Mówi się, że potrzeba jest matką wynalazków, dlatego znając potrzeby ludzi o szczególnych wymaganiach kulinarnych, stworzyliśmy produkty specjalnie dla nich. Zwracamy uwagę na skład, który został z wielką dbałością dobrany i zawiera tylko naturalne produkty. Używamy aromatycznych przypraw i ziół, których dobroczynne działanie na ludzki organizm znane jest od wieków. Tradycyjna dieta zawiera zbyt dużo glutenu, bardzo często jest on w każdym posiłku, dlatego też warto sięgnąć po produkty, które mogą urozmaicić nasz jadłospis. Oprócz zdrowia równie istotne są dla nas pasja gotowania i smak potraw. Nie wyobrażamy sobie posiłku, który zjadamy tylko dlatego, że jest zdrowy. W związku z tym zwracamy baczną uwagę na to, by dania były odpowiednio doprawione, tak aby mogły zadowolić również tych, którzy nie lubią wyrzeczeń, a jedzenie jest dla nich przyjemnością”



Tu możesz zobaczyć jak robimy je dla Ciebie

