

smaczne, bo smażone

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Raz na jakiś czas można sobie pozwolić na zjedzenie czegoś nieco mniej zdrowego. Kiedy jest naprawdę pysznie, to warto!



szefowi kuchni tamtejszej restauracji Zielony Pieprz, który jest bardzo kreatywny i nie boi się wyzwań. Sebastian Jamrozik na samym początku naszej wizyty poczęstował nas

przepyszną zupą z dyni z ziołami i balsamico oraz pierogami z grzybami z okolicznych lasów, na które był wtedy sezon. Wszystko w wersji wegańskiej, podane w bardzo es-

Kopytka z kurkami w sosie kokosowym

1/2 kg ugotowanych w osolonej wodzie ziemniaków
2 łyżki mąki gryczanej
1 łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
mąka ziemniaczana do podsypyania
frytura
1,5 szklanki kurek
5 owoców jałowca
1/4 łyżeczki utartej gałki muszkatołowej
1 szczypta soli
200 ml mleka kokosowego

Gniecimy ziemniaki, tak aby nie miały gródek. Dodajemy siemię lniane, mąkę gryczaną i mieszamy do uzyskania ciasta o zwartej, kleistej konsystencji. W zależności od ziemniaków czasami trzeba użyć mniej lub więcej mąki. Jeśli mamy taką możliwość, to sami zmielimy kaszę gryczaną paloną na mąkę. Uzyskamy wtedy ciekawą, typową dla kaszy gryczanej posmak kopytek. Formujemy ciasto w watek o średnicy 2-3 cm i kroimy po skosie na 2-cm. kawałki. Wrzucamy na rozgrzaną fryturę i smażymy na złoty kolor. Sparzone kurki wrzucamy na rozgrzaną teflonową lub ceramiczną patelnię. Rozgniatamy w miodziewu jałowiec i ucieramy gałkę muszkatołową, dodajemy do grzybów. Solimy i dodajemy mleka kokosowego. Mieszamy przez chwilę i od razu po zagotowaniu możemy serwować.

tetyczny sposób. Na naszą propozycję opracowania kilku dodatkowych dań wegańskich, które do tego nie będą zawierały glutenu, zareagował podobnie jak my na pierwsze ciepłe i słoneczne dni w tym roku.

Stworzyliśmy razem kilka dań, które przypadły do gustu nie tylko osobom, które przestrzegają jakichś diet ze względu na przekonania lub z powodów zdrowotnych. Hitem stały

się gryczano-ziemniaczane kopytka z kurkami w sosie kokosowym. Dziś podzielimy się tym przepisem, choć wiemy, że na kurki przyjdzie nam jeszcze trochę poczekać. Z powodzeniem jednak możemy je zastąpić brązowymi pieczarkami lub mrożonymi borowikami. Każda z tych wersji będzie pyszna, zapewniamy. Trzeba dodać, że kopytka są nietypowe, bo smażone

na fryturze. Niby mniej zdrowo, ale jak smacznie! Od czasu do czasu można sobie pozwolić na ten najbardziej popularny w gastronomii sposób przygotowywania potraw. W smażeniu wiele zależy od jakości tłuszczu i temperatury smażenia.

Dobra frytura nie wsiąka w potrawę, nie wydziela przykrego zapachu i nie piecze w oczy. My korzystaliśmy właśnie z takiej, więc kontynuując wątek smażenia, polecimy dziś również coś na słodko: kakaowo-orzechowe sajgonki z żurawinowym sosem. Mimo że niewiele już zostało świeżej żurawiny amerykańskiej na straganach, to do przyszłego sezonu będzie można ją odnaleźć w niemal każdym sklepie w wersji mrożonej lub przetworach. Warto wprowadzić ją do codziennego jadłospisu ze względu na wyjątkowe właściwości lecznicze i prozdrowotne.

Wybaczcie nam to smażenie w imię tego, że będzie chrupiąco i smacznie. Wiemy, że o nowalijki i świeże zioła zadbać sami! »«

Słodkie sajgonki z żurawinowym sosem

1 kostka tofu (około 250 g)
4 łyżki kakao
4 łyżki cukru pudru
100 ml mleka kokosowego
1 garść orzechów włoskich
2 łyżki drobno posiekanej kandyzowanej skórki pomarańczowej
papier ryżowy
frytura

1 szklanka żurawiny
2 łyżki cukru
150 ml wody
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
świeża mięta lub/ i melisa

Miksujemy tofu z kakao, cukrem pudrem i mlekiem kokosowym. Orzechy włoskie podprażamy przez chwilę na suchej patelni, drobno siekamy i dodajemy do masy wraz ze skórką pomarańczową. Całość dokładnie mieszamy i zawijamy po 1 łyżce masy w płatki namoczonego papieru ryżowego. Smażymy do uzyskania złotego koloru w rozgrzanej fryturze.

Miksujemy żurawinę wraz z cukrem i 50 ml wody. Przekładamy do garnka i zagotowujemy. Następnie mieszamy mąkę ziemniaczaną z resztą wody, wlewamy do garnka i czekamy, aż ponownie się zagotuje. Jeżeli sos będzie zbyt rzadki, zredukujemy go przez chwilę. Usmażone sajgonki polewamy sosem lub podajemy go w miseczkach. Talerz dekorujemy świeżą mięta



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

