

# kapusta, grzyby, żurawina

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Duet Atelier przywiózł z Mazur przepisy na coś, co z powodzeniem sprawdzi się na wegańskim wigilijnym stole. I to takim, przy którym człowiek na diecie bezglutenowej nie będzie czuł żalu, że nie może zjeść świątecznych pierogów



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

W każdym z miejsc odwiedzanych podczas re-

alizacji trzynastej serii programu powstały potrawy, których żaden świąteczny stół by się nie powstydził. Stało się tak dzięki bardzo twórczym szefom kuchni, a także właścicielom restauracji, którzy, choć sami nie są na diecie podobnej do naszej, to są otwarci na nowe rozwiązania, a przede wszystkim zainteresowani tym, aby nikt nie wyszedł głodny z miejsc, które są ich

pasją. My dorzuciliśmy tylko trochę wiedzy na temat tego, co jada, a czego nie tyka wegetarianin, a czego weganin. Z tego wszystkiego odjęliśmy to, co zaszkodzi komuś na diecie bezglutenowej. Zainspirowani naszym entuzjazmem fachowcy od gotowania przygotowali coś, co smakowało nie tylko nam, ale również gościom restauracji i hoteli. W podróż po Krainie

Tysiąca Jezior zabraliśmy ze sobą żurawinę amerykańską ze względu na jej walory zdrowotne jak i smakowe. Podawaliśmy ją w przeróżnych postaciach, korzystając ze świeżych, mrożonych i suszonych owoców, a także soku. Zwracaliśmy też uwagę na mniej szkodliwe smażenie, w odpowiedniej temperaturze, na fryturze, która zachowuje swoje właści-

wości przez długi czas i nie przenika do smażonych potraw tak bardzo jak zwykły olej, który często pali się podczas smażenia, piekąc w oczy i tworząc nieprzyjemny zapach w kuchni. Pierwsze miejsce, które odwiedziliśmy, to Stary Browar w Iławie. Powstały tam sajgonki z kapustą i grzybami oraz pieczarki w kukurydzianym cieście, a wszystko to okraszone żurawinowo-chrzanowym sosem. Swoją drogą, szkoda, że nie będzie nas w Iławie w czasie świąt, bo właściciele wyjątkowo dbają o każdy najmniejszy detal wnętrza i uwielbiają wysmakowane dekoracje. Na pewno będzie u nich bajecznie kolorowo i bardzo nastrojowo.

Wam również życzymy pięknej, rodzinnej, ciepłej świątecznej atmosfery, pysznych wegańskich potraw na stole wigilijnym, a w nowym roku wielu inspiracji, nie tylko kulinarnych.



## Sajgonki z kapustą i grzybami

papier ryżowy  
kapusta kiszona  
suszone borowiki  
bulion warzywny  
olej do smażenia  
sól  
pieprz czarny mielony  
pieprz ziółowy  
sos sojowy  
frytura do smażenia

Kapustę kiszoną odsączamy i kroimy, wrzucamy na patelnię, doprawiamy pieprzem i solą. Podlewamy sosem sojowym. Suszone borowiki zalewamy wodą, odstawiamy, by zmiękły, wyjmujemy i kroimy na kawałki. Do smażącej się kapusty dodajemy pokrojone grzyby i wodę, w której się moczyły. Całość smażymy przez chwilę, by ilość płynu się zredukowała. Moczymy po kolei płaty papieru ryżowego, nakładamy po odro-

nie farszu i szczelnie zawijamy. Smażymy w rozgrzanej fryturze na złoty kolor. Nie podajemy porcji, ponieważ w każdym domu stosunek kapusty kiszonej do grzybów jest różny. Każdy więc może ustalić własne proporcje według uznania.

## Pieczarki w cieście kukurydzianym

0,5 szklanki mąki kukurydzianej  
1 łyżka mielonego siemienia lnianego  
0,5 łyżeczki soli  
4 pieczarki  
woda  
frytura do smażenia

Mieszamy suche składniki ciasta, następnie dodajemy wody aż do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego. Odstawiamy na chwilę i w razie potrzeby dodajemy jeszcze trochę wody,

ponieważ mielone siemię lniane bardzo wchłania wodę, a ciasto musi mieć taką konsystencję, która pozwoli mu przylepić się do pieczarek. Kapelusze pieczarek kroimy na 2 płaskie części. Następnie zanurzamy je w cieście i wrzucamy do rozgrzanej frytury. Smażymy na złoto.

## Sos żurawinowo-chrzanowy

0,5 szklanki mrożonej żurawiny  
0,5 szklanki tartego chrzanu  
4 łyżeczki cukru  
mleko kokosowe do rozrzedzenia

Gotujemy przez chwilę żurawinę w odrobinie wody, tak aby woda się zredukowała. Następnie miksujemy chrzan z solą i dorzucamy żurawinę. Miksujemy przez chwilę na niezbyt gładką masę, aby kawałki owoców były wyczuwalne.

Reklama

Dać miłość zwierzętom to najważniejsze zadanie każdego wolontariusza.

**5.12**

międzynarodowy dzień wolontariusza

**Kontakt:** [schronisko.info.pl](mailto:schronisko.info.pl)  
[facebook.com/schronisko.w.korabiewicach](https://facebook.com/schronisko.w.korabiewicach)  
[youtube.com/schronkorabiewice](https://youtube.com/schronkorabiewice)



Schronisko  
w Korabiewicach  
Viva!