

kulinarne przeróbki

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



W wegańskim gotowaniu chodzi o to, by **uruchomić** w sobie **kreatywność** i nie rezygnować z dań, które lubiliśmy, tylko wymienić składniki, z których nie chcemy lub nie możemy już korzystać



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

ostatnio dość często sięgamy do przepisów, które nasi przyjaciele i uczniowie na kursach uważają za naszą specjalność. I to nie dlatego, że po 50 zrealizowanych w 2014 roku odcinkach programu brakuje nam pomysłów, lecz ze względu na upływ czasu, czyli rzeczywistą zmianę upodobań i chęć sprawdzenia, czy nie da się czegoś poprawić lub udoskonalić. Jakis czas temu zauważyliśmy, że w naszym domu

wiele potraw przeszło metamorfozę, ponieważ w codziennym stosowaniu – czasem zupełnie bezwiednie, z roztargnienia lub intuicyjnie – pominęliśmy coś, co wydawało nam się wcześniej ważnym składnikiem receptury. Jak to w życiu bywa, przez przypadek albo w trakcie poznawania nowych ludzi z nowymi upodobaniami kulinarnymi lub nietolerancjami pokarmowymi pojawiają się również nowe produkty i przyprawy. Warsztaty kulinarne i klienci w *food*

trucku często przewracają do góry nogami nasze myślenie na temat tego, co stworzyliśmy do tej pory. Co człowiek, to osobna historia: ktoś nie może jeść ziemniaków, nawet w postaci samej skrobi dodawanej do ciast, ktoś inny źle reaguje na ryż, ktoś jeszcze na imbir... Każdą historię trzeba uwzględnić i pochylić się nad nią, zwłaszcza, że mamy naturę badaczy i nie lubimy odpuszczać trudnych tematów oraz nowych wyzwań. Ważne są też oczywiście względy

światopoglądowe i etyczne. Z biegiem lat ze swojej wegetariańskiej diety wyeliminowaliśmy nabiał, zatem pojawiły się inne mleka, śmietany, różne rodzaje tłuszczu zastępującego masło np. w kruchych ciastach. Natomiast po latach powrócił żółty ser, ponieważ w końcu pojawił się w wegańskiej i na dodatek smacznej oraz rozpuszczającej się wersji. Jak wiadomo, wiele kuchni świata ma mnóstwo ciekawych inspirujących pomysłów na jego wykorzystanie, z których

można teraz swobodnie korzystać.

Czasami jednak powód kulinarnych poprawek jest zupełnie błahy: po prostu z upływem czasu zmienił nam się smak lub coś nam się przejadło. Biorąc jednak pod uwagę wartościowy skład potrawy, tylko coś w nim zmieniamy, by uzyskać nowe oblicze dania. W gotowaniu przecież nie chodzi o to, by sztywno trzymać się przepisów, lecz by uruchomić w sobie kreatywność. Można zmodyfikować przepis, można też stworzyć na bazie dobrej, sprawdzonej potrawy coś zupełnie nowego. Tak właśnie jest tym razem: proponujemy pasztet, który jest hitem warsztatów w Atelier Smaku, a przeszedł kilka modyfikacji na przestrzeni czasu. Na jego bazie powstało także kolejne danie, tym razem nie naleśniki, paszteciki lub pierogi, tylko *cannelloni* z dodatkiem wegańskiego żółtego sera. Zjemy dobrej zabawy w kulinarne przeróbki i smacznego!



Paszтет z zielonej soczewicy i borowików

40 dag zielonej soczewicy
około 800 ml wody
20 dag selera
25 dag pieczarek
2 marchewki
2 pietruszki
2 dag suszonych borowików
1 łyżeczka cząbrku
1 łyżka pieprzu ziółowego
1 łyżeczka czarnego pieprzu
10 ziaren jałowca
10 ziaren ziela angielskiego
2 łyżki sosu sojowego Tamar
około 150 ml oleju
1 szklanka mąki kukurydzianej
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
2 łyżeczki soli
mąka kukurydziana do wysypiania formy

Gotujemy pod przykryciem soczewicę z suszonymi borowikami i jałowcem oraz zieleń angielskim, aż soczewica się rozgotuje. Gdyby woda za bardzo się wgotowała, dolewamy jej w trakcie gotowania. Pokrojone w kostkę warzywa smażymy na oleju przez około

15 min z dodatkiem soli, aby szybciej zmiękły. Pod koniec smażenia dodajemy przyprawę, a następnie całość miksujemy wraz z ugotowaną soczewicą. Do tak powstałej masy dolewamy sosu sojowego, dodajemy soli i odstawiamy, aby masa przestygła. Następnie mieszamy z mielonym siemieniem lnianym i mąką i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Gotową masę przekładamy do wysmarowanych olejem i wysypanych mąką foremek i pieczemy przez około 45 min w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Podajemy na przykład z sosem z chrzanu wymieszanego z wiśniową konfiturą i mlekiem kokosowym w proporcjach wedle uznania.

Cannelloni z borowikami

20 dag kukurydzianego makaronu cannelloni
50 dag pasztetu z soczewicy z borowikami
200 ml śmietanki sojowej
600 ml wody
2 dag borowików

1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
0,5 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
0,5 łyżeczki soli
15 dag dobrego żółtego wegańskiego sera oliwa truflowa do polania po wierzchu

Mieszamy śmietankę sojową z wodą oraz przyprawami. Następnie rozdrabniamy pasztet widelcem i podlewamy śmietanką, tak aby uzyskać konsystencję właściwą do nadziewania makaronu na przykład za pomocą szprycy. Do reszty wymieszanej z przyprawami śmietanki i wody dodajemy zmiksowane na pył w młynku borowiki oraz utarty żółty ser. Układamy po kolei nadziane makaronowe rurki w naczyniu do zapiekania, zalewamy sosem z serem, tak by przykryć dokładnie makaron. Skrapiamy po wierzchu oliwą truflową i wstawiamy do piekarnika, który następnie nastawiamy na 180 st. C. Pieczemy przez około 40 min.

Reklama



zielonyspichlerz.pl

sklep@zielonyspichlerz.pl



ZAPRASZAMY



organiczny

zdrowy przyjazny ludziom i zwierzętom

na zakwasie

wegetariański

z pełnego przemiału

eko aktywny