

# luty jak lato

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Kiedy łapie nas leń i nie chcemy spędzać na gotowaniu za dużo czasu, warto sięgnąć po **szybkie dania rodem z kuchni śródziemnomorskiej**. Przywiodą na myśl wakacje i odżywią ciało i umysł

Obudziliśmy się w Nowym Roku po odejściu i odreagowaniu nie tylko świąt i sylwestra, lecz także całego tego intensywnego czasu. Po wszelkich grzechach kulinarnych popełnionych przy suto zastawionych stołach wyleczyliśmy się kubkiem zaparzonego ziół wspomagających trawienie. Z ulgą zapominamy o tym, że jeszcze niedawno obiecywaliśmy sobie, że „nigdy więcej takiego obżarstwa” i zaczynamy tęsknić za czymś smacznym,

co można zjeść bez narażania się na problemy gastryczne. Wydaje nam się, że w takim czasie tęsknimy wszyscy za nieskomplikowaną kuchnią i wybieramy dania, które dobrze nam się kojarzą – z wypoczynkiem, słońcem i obietnicą coraz dłuższych dni. Każdy oczywiście będzie miał inne skojarzenia kulinarne, ale nas nieodmiennie inspiruje prostota i smaki rodem znad Morza Śródziemnego. Potrawy okraszone aromatem świeżych ziół, przypominające o tym, że wiosna na pewno nadejdzie,

nasycone smakiem dobrej oliwy oraz oliwek dojrzałych w ciepłym słońcu, które sprawia, że ich smak jest niepowtarzalny. Tak właśnie kojarzy nam się włoska *focaccia* z *tapenadą* oraz libańska sałatka *tabbouleh*. Co ważne, można je zrobić w większej ilości, aby wystarczyło na kilka posiłków – sałatka smakuje równie dobrze, gdy się przegryzie, a dodatkowe kulki ciasta na *focaccię* mogą poczekać w lodówce, aż przyjdzie nam ochota na kolejny świeży wypiek.

Tak właśnie wygląda nasze lenistwo po okresie intensywnego jedzenia, a także skupienia na przepisach, które po realizacji programów Atelier Smaku na nasz kanał na Youtube dopasowywaliśmy do potrzeb książki. Zwłaszcza że książkę trzeba było wydać jeszcze przed świętami, by trafiła pod wegańskie choinki. Znajdziecie w niej więcej prostych patentów na dania idealne na leniwe dni, a także przepisy dla tych, którzy lubią w kuchni spędzać trochę więcej czasu.

Gotujemy na parze ziemniak w mundurku. Gdy będzie miękki, odstawiamy go na bok, by przestygł. Siemię lniane zalewamy wrzątkiem i dokładnie mieszamy przy użyciu trzepaczki lub blendera, następnie odstawiamy do przestygnięcia. Drożdże zalewamy ciepłą wodą, dodajemy do nich odrobinę cukru i mieszamy do pełnego rozpuszczenia. Do przestygniętego

ciasta na 30–40 min. W tym czasie możemy przygotować *tapenadę*. Oliwki wrzucamy do miski, dolewamy do nich pozostałą oliwę i miksujemy na masę (niekoniecznie idealnie gładką) i... gotowe. Wyrośnięte ciasto porcjujemy na mniejsze kulki o wadze około 20 dag i obsypujemy odrobiną mąki kukurydzianej. Zostawiamy tylko tyle kulek, ile chcemy upiec w danym

1 garść liści kolendry  
sok z 1 cytryny  
50 ml oliwy  
2 łyżeczki soli  
3/4 łyżeczki pieprzu

Jeśli nie mamy prażonej kaszy jaglanej, to prażymy ją w piekarniku przez około 20 min w temperaturze 170 st. C. Zabieg ten nada jej orzechowego posmaku. Następnie zalewamy ją wrzątkiem, przykrywamy



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)



Życzymy Wam smacznego, zdrowego i inspirującego Nowego Roku! »«

## Focaccia z *tapenadą* (6 porcji)

45 dag mąki ziemniaczanej  
45 dag mąki kukurydzianej  
10 dag zmielonego siemienia lnianego  
500 ml wrzątku  
5 dag drożdży  
200 ml ciepłej wody  
75 ml oliwy  
20 dag ugotowanego ziemniaka  
1 łyżeczka soli  
szczypta cukru  
4 łyżki stołowe zielonych oliwek bez pestek

siemienia lnianego dodajemy ostudzony ziemniak i miksujemy całość bardzo dokładnie na jednolitą masę. Następnie dolewamy wcześniej przygotowany zacier i ponownie miksujemy przy użyciu blendera. Oba rodzaje mąki łączy ze sobą, dodajemy łyżeczkę soli i spulchniamy przez chwilę przy użyciu miksera. Następnie wlewamy wcześniej przygotowaną masę z siemienia, drożdży i ziemniaka. Dokładnie mieszamy. Kiedy suche składniki i zacier połączą się ze sobą, dolewamy 100 ml oliwy. Całość mieszamy bez przerwy przez 2–3 min. Gotowe ciasto przykrywamy i odstawiamy do wyrośnię-

momencie. Resztę pakujemy w woreczki śniadaniowe i wkładamy do lodówki. Z kulek formujemy placki (jak na pizzę) i wkładamy do rozgrzanego wcześniej pieca z płytą szamotową. Pieczemy przez 3–5 min w temperaturze 460 st. C. W tradycyjnym piekarniku pieczemy przez 10–15 min w temperaturze 240 st. C.

## Tabbouleh z kaszy jaglanej (3–4 porcje)

30 dag prażonej kaszy jaglanej  
30 dag pomidorów  
1 czerwona papryka  
1 pęczek natki pietruszki  
1 garść liści świeżej mięty

na 2–3 min i odlewamy wodę, pozbywając się w ten sposób gorzkości. Przekładamy kaszę do garnka, dolewamy dwa razy więcej wody niż kaszy i gotujemy do czasu, aż kasza wchłonie płyn. Następnie przekładamy ją do miski i czekamy, aż przestygnie. W tym czasie kroimy pomidory i paprykę w drobną kostkę, drobno siekamy całą zieleninę. Wystudzoną kaszę mieszamy z pokrojonymi warzywami, natką pietruszki i ziołami. Dodajemy przyprawę, oliwę i skrapiamy sokiem z cytryny. Dokładnie mieszamy i wstawiamy do lodówki, żeby wszystkie smaki się przegryzły.