



## i smacznie, i zdrowo

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Czasami zapominamy, że jedzenie ma nie tylko zadowolić nasze podniebienie, lecz także **dostarczyć** organizmowi **niezbędnych składników** odżywczych. Kto jednak powiedział, że nie można upiec dwóch pieczeń na jednym ogniu?

Ledwie przeżyliśmy sylwestrowe szaleństwo, walentynkowe kolacje i Tłusty Czwartek, a już planujemy, co ma się znaleźć na wielkanocnym stole. Cały rok można odmierzać świętami i ich kulinarną oprawą – ważne w naszym życiu wydarzenia są ściśle związane z tym, co, jak i z kim jemy. Szkoda tylko, że często umyka nam fakt, że jedzenie służy przede wszystkim dostarczeniu organizmowi odpowiednich

wartości odżywczych, a nie tylko przyjemności. Bywa, że stoły uginają się od różnych potraw, a tak naprawdę żadna z nich nie jest w stanie zaspokoić potrzeb naszego organizmu. Zawierają jedynie zbędną energię z cukru, tłuszczów i białej mąki, którą organizm ochoczo przerobi na warstwę równie zbędnego tłuszczu. Dlatego staramy się tak zestawiać ze sobą produkty, żeby nie trzeba było ich specjalnie dosładzać, by były smaczne.

Dzisiaj proponujemy proste rozwiązania, które pasują na różne okazje. *Carpaccio* w naszym domu sprawdziło się zarówno jako wykwintna przystawka przed uroczystym obiadem, jak i prosta, codzienna kolacja. Pieczone jabłka podajemy często na deser, ale również bierzemy ze sobą na siłownię, żeby po treningu dostarczyć sobie tak potrzebnych po wysiłku zdrowych węglowodanów i białka. Choć wydawałoby się, że przepis

ten jest zarezerwowany na czas zimy, to gdy poczekacie jeszcze chwilę, to zobaczycie, że są znakomite, kiedy poda się je z lodami... Tymczasem, gdy pogoda jeszcze nas nie rozpieszcza, polecamy spróbować ich w tej wersji. Smacznego i na zdrowie!

**Carpaccio z buraków z majonezem**

**Majonez:**  
1 ziemniak  
100 ml mleka kokosowego  
1 łyżeczka czarnej soli



100 ml oleju  
2 łyżki musztardy  
1 łyżka soku z cytryny

**Carpaccio:**  
kilka buraków  
1 garść uprażonych orzechów  
krem balsamiczny do dekoracji  
Obrane ziemniaki i buraki

gotujemy na parze i studzimy. Kroimy ziemniak, wrzucamy do naczynia do miksowania, dodajemy mleko kokosowe, czarna sól, sok z cytryny oraz musztardę i miksujemy na gładką masę. Pod koniec dodajemy olej, miksujemy jeszcze raz i przekładamy do miseczki. Ugotowane buraki kroimy

w bardzo cienkie plastry, które układamy na półmisku, następnie dekorujemy je kremem balsamicznym i posypujemy uprażonymi wcześniej na patelni lub w piekarniku orzechami. Takie *carpaccio* z majonezem to wyjątkowo prosta, ale wykwintna przystawka. Smacznego!

**Pieczone jabłka z nadzieniem**

8 jabłek  
3 łyżki oleju słonecznikowego  
1 szklanka fasoli  
10 dag daktyli  
5 dag prażonych ziaren słonecznika

Wydrążamy otwory w jabłkach, pozbywając się gniazd nasiennych. Owoce smarujemy z zewnątrz i w środku olejem wymieszonym z cynamonem. Miksujemy ugotowaną fasolę z namoczonymi daktylami oraz odrobiną wody, w której daktyle się moczyły. Po zmiksowaniu dodajemy uprażone ziarna słonecznika i mieszamy. Nadziewamy jabłka i piecemy, aż będą miękkie.



Jola Stoma  
& Mirek  
Trymbulak:  
projektanci  
mody, autorzy  
książek  
kuchar-  
skich oraz  
wegańskiego  
i bezgluteno-  
wego progra-  
mu „Atelier  
Smaku” www.  
ateliersma-  
kupl

Reklama



1998

– Wiesz co jesz!



NATURALNE PRODUKTY

**BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW**

**WOLNE OD GMO!**



www.primavika.pl  
www.przepisy.primavika.pl