



A to ci grzyb!

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trumbulak

Warto eksperymentować w kuchni i poznawać **nowe smaki**. Z tych samych składników można zawsze wyczarować kilka **różnych dań**. A po co sięgnąć późną jesienią? Po grzyby! Te mniej i te bardziej znane



Jola Stoma & Mirek Trumbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

czasem mamy wrażenie, że jesteśmy w swojej kuchni nudni, gdyż co roku wracamy do tych samych inspiracji i produktów. Gdy jednak przeszliśmy nasze wcześniejsze dokonania kulinarne z tych samych pór roku, okazało się, że przepisy, które wówczas powstały, są dziś zupełnie inne. Jedyne bazowe produkty się powtarzają. Co zrobić, skoro wiosna karmi nas nowalijkami, lato inspiruje do je-

dzenia truskawek, malin i bobu? Jesień, jak zawsze, obdarza jabłkami i grzybami, których w tym roku znowu był prawdziwy urodzaj? Tym razem wracamy do grzybów i to zarówno tych bardzo popularnych, jak i tych, które można spotkać w mało której kuchni. Może dlatego, że 99 proc. jadalnych okazów szukamy w leśnej ściółce, a nie ponad głowami. Tam właśnie rośnie żółciak siarkowaty, którego udało nam

się upolować. Gdyby nie zdobyta przypadkiem wiedza, pewnie wciąż mijalibyśmy go, traktując jak piękną żółtą hubę, która zaatakowała drzewo. Jest to prawdziwy kulinarny rarytas, po obgotowaniu przywołujący smakiem, konsystencją i wyglądem wszelkie niewęgetariańskie wspomnienia... Warto pochodzić po lesie, by upolować ten pyszny skarb. Oczywiście jeśli się nam nie uda, to danie możemy przygoto-

wać z innych leśnych grzybów lub po prostu z pieczarek, planując jednocześnie kolejne wyprawy do lasu. Zachęcając zatem do leśnych poszukiwań z uniesioną głową, zapraszamy dziś na kolejną wegańską i bezglutenową odsłonę jednego z tradycyjnych dań. Strogonoff z grzybami to naprawdę miła niespodzianka dla podniebienia. Nasza druga propozycja do sympatyczne risotto z kurkami. Najlepiej, jeśli będziemy

mieli okazję zebrać je sami lub kupić świeże. Można też użyć mrożonych lub stworzyć własne danie z użyciem zupełnie innych grzybów. Bardzo lubimy, gdy nasze przepisy lub nawet ich fragmenty stają się dla kogoś inspiracją. Jeśli tak się stanie, podzielcie się swoim daniem z nami (np. na profilu Atelier Smaku na Facebooku). Jesteśmy ciekawi waszych kulinarnych doświadczeń i tego, czy tak samo jak my co roku wracacie do tych samych składników, które zachęcają do nowych przygód.

Tymczasem życzymy pomyślnych grzybobrań oraz smacznego i na zdrowie (bo grzyby to prawdziwe źródło mikroelementów i witamin, oczywiście pod warunkiem, że jedząc, dobrze je przetwarzamy, aby przyswoić z nich więcej składników odżywczych)!

1 łyżka mąki ryżowej lub kukurydzianej
4 liście laurowe
4 owoce ziela angielskiego
1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
1 łyżeczka słodkiej czerwo-

i gotujemy na małym ogniu przez około 10–15 min, aż warzywa zmiękną, następnie dodajemy mleko kokosowe i sos sojowy. Mieszanym, doprowadzamy do wrzenia, wrzucamy

szczypta asafetydy
2 łyżki sosu sojowego *tamari*
1 łyżka tłuszczu kokosowego
woda do podlewania risotto
Umyte kurki kroimy na drobne kawałki



nej suszonej papryki
1 łyżeczka asafetydy
3 łyżeczki sosu sojowego *tamari*
250 ml wody
150 ml wody z ogórków kiszonych

Wegański strogonoff (6 porcji; około 40 min)

50 dag pieczarek lub innych mięsistych grzybów, np. żółciaka siarkowatego
20 dag suszonych pomidorów w oleju
2 papryki zielone
1 papryka żółta
20 dag kiszonych ogórków
1 pęczek natki pietruszki
1/3 szklanki koncentratu pomidorowego
0,5 szklanki mleka kokosowego
2 łyżki musztardy sarepskiej

Grzyby i suszone pomidory kroimy w podłużne paski i wrzucamy do rozgrzanego rondla razem z odrobinią oleju z pomidorów. Mieszanym, oprószamy mąką, mieszamy jeszcze raz. Dodajemy przyprawę, pokrojoną w paski paprykę i ogórki. Dusimy przez chwilę, następnie dodajemy koncentrat pomidorowy oraz musztardę, a także wodę z ogórków kiszonych. Przykrywamy

posiekaną natkę pietruszki i możemy podawać po kolejnym zamieszaniu.

Risotto z kurkami (4 porcje; około 20 min)

40 dag świeżych lub mrożonych kurek
1 kolba kukurydzy
30 dag białego ryżu wymieszanego z ziarnami komosy ryżowej
5 dag ziaren słonecznika
0,5 szklanki mleka kokosowego
0,5 szklanki jasnego *miso* z mąką ryżową
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,5 łyżeczki kurkumy

i wrzucamy na patelnię wraz z tłuszczem kokosowym. Skrawamy ziarna z kolby świeżej kukurydzy i mieszamy z kurkami. Po kilku minutach dodajemy ryż wymieszany z komosą oraz przyprawę i mieszamy przez około 0,5 min. Następnie całość zalewamy wodą, tak by minimalnie przykryła inne składniki. Przykrywamy i gotujemy na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając i podlewając wodą, by mógł napeścić. Gdy ryż będzie już miękki, dodajemy wymieszane z mlekiem kokosowym i sosem sojowym *miso*. Mieszamy i możemy podawać.