

Prawie luksusowo

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miřek Trymbulak

Bez względu na to, co **myślimy o walentynkach**, warto pamiętać o tym, że 14 lutego świętuje się na **różne** sposoby. My proponujemy **spędzić ten dzień** pysznie

W starożytnym Rzymie 14 lutego młodzi mężczyźni losowali imiona dziewcząt, z którymi potem tańcowali przez resztę wieczoru, a później bywało, że spędzali ze sobą nawet całe życie. Następnie tę datę ustanowiono świętem liturgicznym na cześć św. Walentego – patrona miłości. W XVII i XVIII w. tego dnia we Francji i w Anglii wysyłano wybrankom serca miłosne lub rubaszne listy. W Szkocji był to czas wróżb i przepowiedni. We współczesnej Hiszpanii mężczyźni obdarowują kobiety czerwoną różą i to nie tylko te najbliższe ich sercu, co trochę przypomina świętowanie Dnia Kobiet w naszym kraju. Na Bałkanach ofiarowuje się bliskim wino i wspólnie z nimi biesiaduje, a w Stanach Zjednoczonych walentynki to komercyjne święto pełne symboli miłości w postaci serc i amorków, które w witrynach sklepów pojawiają się niedługo po Nowym Roku.

My zachęcamy do spędzenia tego dnia w bardziej kameralnej atmosferze, tak jak robią to Norwegowie. Może randka we dwoje w restauracji, wspólny dzień w spa albo posiłek w domowym zaciszu? Zróbmy coś, czego nie robimy na co dzień, i przygotujmy niespodziankę ważnej dla nas osobie. W takiej sytuacji naszym zdaniem najlepiej sprawdzi się coś, co wygląda ekskluzywnie, jednak nie kosztuje zbyt wiele wysiłku i czasu, na którego niedobór narzeka prawie każdy z nas. Risotto z grzybami i deser cappuccino z tapioki będą idealnym rozwiązaniem i zrobią niezłe wrażenie. Smacznego, na zdrowie i miłego świętowania, nawet jeśli tą najbliższą sercu osobą będziemy sami dla siebie! ●

Risotto z grzybami

200 g brązowego okrągłego ryżu
1 cukinia
150 g marynowanych grzybków w oliwie (np. kurek lub opieniek)
1 garść pokruszonych borowików
150 ml śmietanki sojowej
1 łyżka kaparów
Kilka łyżek oliwy
1 łyżka oliwy truflowej
1 łyżka sosu sojowego tamari
0,3 łyżeczki utartej gałki muszkatołowej
1 szczypta zmielonego czarnego pieprzu

Cukinię kroimy po długości w cienkie plastry i smarujemy oliwą. Kładziemy na blachę lub ruszt, wkładamy na kilka minut do piekarnika i grillujemy. Na patelnię wrzucamy marynowane grzyby wraz z oliwą ze słoika i chwilę podsmażamy. Jeśli korzystamy z grzybków w occie, dolewamy kilka łyżek oliwy. Następnie dodajemy ryż i również

chwilę podsmażamy. Gdy ziarenka ryżu staną się przezroczyste, zalewamy je gorącą wodą. Gotujemy chwilę, dodajemy garść pokruszonych borowików i mieszając od czasu do czasu, podlewamy ryż wodą. Do gotującego się risotto dodajemy przyprawy, sos sojowy i dalej mieszamy. Na sam koniec dolewamy śmietankę sojową i dodajemy łyżkę kaparów. Potrawy nie trzeba solić,

ponieważ kapary i marynowane grzyby są już wystarczająco słone. Wcześniej przygotowane plastry cukinii układamy na talerzu, na wierzch wykładamy gotowe risotto, skrapiamy oliwą truflową i podajemy.



Jola Stoma & Miřek Trymbulak

projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl



Deser cappuccino z tapioki

1 litr mleka kukurydzianego lub sojowego
1 szklanka tapioki
4 mocne espresso
4 łyżki cukru trzcinowego
1 łyżeczka esencji z naturalnej wanilii
Czekolada syпка do posypania deseru

Tapiokę dzielimy na dwie porcje i wysypujemy do dwóch rondelków. Jedną część zalewamy espresso, mieszamy i odstawiamy na bok, aż kulki tapioki wchłoną kawę. Następnie dolewamy taką ilość zimnej wody, aby przykryć ich powierzchnię. Całość odstawiamy na 30–40 min. Drugą część zalewamy mlekiem, aby przykryć powierzchnię tapioki, mieszamy i odstawiamy na tyle samo czasu. Po tym czasie do garnka z kawową wersją dodajemy cukier i gorącą wodę, aby tapioka miała się w czym gotować i co wchłonąć. Gotujemy, aż kulki zrobią się przezroczyste. Tak samo postępujemy z jasną częścią, którą ponownie zalewamy mlekiem i gotujemy. Podczas gotowania powinniśmy kontrolować ilość wody i mleka, dolewając, gdy zajdzie taka potrzeba [jeśli płyn odparuje, a tapioka nie jest jeszcze przezroczysta]. Nakładamy do pucharków na zmianę obie warstwy, a po wierzchu posypujemy czekoladą. Deser można podawać na ciepło lub po schłodzeniu.

