

# Tradycja oszczędności

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma  
& Mirek Trymbulak*

Z szacunku dla planety, ale też dla naszego portfela staramy się, aby w kuchni marnowało się jak najmniej jedzenia. Tak powstał nasz **święteczny rosół**



# O

bydwoje pamiętamy tradycyjne święta w naszych domach. Oczywiście nasze wspomnienia są różne, bo co dom, to obyczaj. Łączą je stoly uginające się od półmisków i waz z potrawami, nawet jeżeli na co dzień nie było zbyt wiele.

Postanowiliśmy wymyślić bulion, który będzie smaczny zarówno jako rosół z makaronem, jak i delikatna zupa z pysznymi warzywami. Gdy dodamy makaronu z konjaku, stanie się dietetyczną potrawą o niskim indeksie glikemicznym. Nasz bulion smakuje najlepiej podany w towarzystwie kołdunów z suszonymi pomidorami i boczniakami. Dodatki te pozwolą nam poczuć się jak w rodzinnym domu i nie rezygnować z tradycji. Smacznego, na zdrowie i przyjemnego świętowania!

## Rosół z kalarepy

2 kalarepy  
3 łodygi selera  
2 pomidory  
1 czerwona papryka  
6 ziaren ziela angielskiego  
4 liście laurowe  
3 łyżki sosu tamari  
2 łyżki oliwy  
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu  
0,5 łyżeczki asafetydy  
2 litry wody  
Sól do smaku  
Natka pietruszki do posypania  
600 g gotowego makaronu z konjaku

Wlewamy wodę do garnka, dorzucamy ziele angielskie i liście laurowe, zagotowujemy. Kalarepę, paprykę i seler obieramy i kroimy w drobną kostkę, a następnie wrzucamy do garnka. Pomidory kroimy w podłużne cząstki i dodajemy do gotującego się rosółu. Po 15 min wysypujemy pieprz, asafe-

tydę i sól, wlewamy też sos tamari. Gotujemy jeszcze kilkanaście minut. Pod koniec sprawdzamy, czy nie trzeba dodać więcej soli i wlewamy oliwę. Makaron przelewamy na durszlaku przegotowaną wodą, wykładamy go do miseczek i zalewamy gorącym rosółem z warzywami.

## Kołduny z boczniaków i suszonych pomidorów

**Ciasto**  
3 czubate łyżki mąki ryżowej  
3 czubate łyżki skrobi ziemniaczanej  
3 czubate łyżki mąki gryczanej  
1 łyżka odtłuszczonego mielonego siemienia lnianego  
1 łyżka oleju

Szczypta soli  
150 ml wrzącej wody  
**Nadzienie**  
200 g boczniaków  
100 g suszonych pomidorów z oleju  
2 łyżki oliwy  
2 łyżki sosu tamari  
1 łyżka majeranku  
1 łyżeczka cząbrbu  
0,6 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu  
1 łyżka mąki ryżowej  
1 łyżeczka odtłuszczonego mielonego siemienia lnianego

Do miski wysypujemy siemię, po czubatej łyżce mąki ziemniaczanej i ryżowej oraz sporą szczyptę soli.

Mieszmamy, zalewamy wrzącą wodą i dokładnie miksujemy. Odstawiamy na bok, aby kleik przestygł.

W tym czasie przygotowujemy nadzienie. Kroimy boczniaki i suszone pomidory w paski. Na patelni rozgrzewamy olej z suszonych pomidorów i ewentualnie dodatkową oliwę. Wrzucamy grzyby i przez chwilę smażymy. Pod koniec dodajemy przyprawy, sos tamari i suszone pomidory. Smażymy jeszcze przez chwilę, sprawdzamy, czy nie trzeba dosolić, biorąc

pod uwagę, że nadzienie powinno być intensywne, ponieważ ciasto pierogowe zabierze mu sporo smaku. Miksujemy blenderem, aby składniki się połączyły, i odstawiamy na bok, by nadzienie trochę przestygło.

Wyrabiamy ciasto, dodając do kleiku pozostałe mąki i zagniatając do uzyskania jednolitej, plastycznej masy. Pod koniec wlewamy olej. Jeżeli ciasto będzie zbyt suche, możemy przez chwilę potrzymać je nad wodą, którą nastawiamy do ugotowania kołdunów. W ten sposób nabierze plastyczności. Możemy także dodać odrobinę oleju. Jeśli ciasto będzie zbyt rzadkie, dodajemy po odrobinie każdej mąki i zagniatamy. Wkładamy do miski i przykrywamy pokrywką, aby nie obsychało.

Do nadzienia dodajemy siemię lniane oraz mąkę ryżową i dokładnie mieszamy. Z wyrobionego ciasta odrywamy po kawałku, a resztę przykrywamy. Rozwałkowujemy nieprzywierającym wałkiem na silikonowej macie i wykramy nieduże kółka, na które nakładamy po odrobinie nadzienia. Zlepiamy je jak małe pierożki i formujemy jak uszka. Pamiętamy, aby nie nakładać za dużo nadzienia, bo ciasto może pękać. Gotujemy niedużymi partiami i serwujemy np. w bulionie posypane natką pietruszki. Kołduny równie dobrze smakują z czerwonym barszczem.



*Jola Stoma  
& Mirek Trymbulak*



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