

Marchwi nie marnuj

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

Marchew to jedno z **najpopularniejszych** polskich **warzyw**, ale można podawać ją **niebanalnie**, a przy okazji zgodnie z zasadami **zero waste**

W

maju zdarzają się jeszcze chłodne dni, dlatego proponujemy Wam przepis na sok z rozgrzewającymi przyprawami. To, co zostało po jego wyciśnięciu, najczęściej lądowało u nas w koszu na śmieci albo kompostowniku. Postanowiliśmy to zmienić i tak powstał przepis na sajgonki zero waste. Warto do nich podać chrupiącą kiszoną marchewkę, która za sprawą zalewy po ogórkach kiszonych powstaje naprawdę ekspresowo. Nie dość, że szybka, to ma jeszcze ciekawą, znajomą posmak.

Rozgrzewający sok z marchwią

650 g marchwi
350 g selera
1 pomarańcza
100 ml wody
0,5 łyżeczki cynamonu
0,25 łyżeczki zmielonych goździków
1 łyżeczka oleju lnianego

Pomarańczę myjemy, wycieramy i za pomocą obieraczki ścieramy wierzchnią część skórki, którą w przyszłości będziemy mogli użyć do deserów. Owoc, marchew i seler kroimy na kawałki. Wyciskamy sok z warzyw, przerywając na chwilę, żeby przełożyć wytloczyny do miski, ponieważ będą podstawą sajgo-



*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

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



nek. Następnie dorzucamy do wyciskarki pomarańczę. W rondelku zagotowujemy wodę, dodajemy przyprawy i gotujemy kilka minut. Sok łączymy z zagotowanymi przyprawami i serwujemy w szklankach skropiony odrobiną oleju lnianego.

Sajgonki

2 szklanki wytloczyn z marchwi i selera
1 szklanka posiekanej kapusty kiszonej
1 łyżka syropu z agawy
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżeczka oleju sezamowego
1-2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
12 płatów papieru ryżowego
Olej do smażenia

Sos

2 łyżki sosu sojowego tamari
1 łyżka syropu z agawy
1 łyżka octu jabłkowego
1 łyżeczka oleju sezamowego

Wytloczyny z marchwi i selera mieszamy z syropem z agawy, octem jabłkowym i olejem sezamowym. Dodajemy do nich poszatkowaną kiszoną kapustę oraz mąkę ziemniaczaną. Jeszcze raz dokładnie mieszamy.

Na talerz nalewamy wodę i moczymy w niej pojedynczo arkusze papieru ryżowego, w które zawijamy warzywne nadzienie. Z tej ilości powinno powstać ok. 12 sajgonek, które smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron. Sajgonki jemy, maczając w sosie powstałym z wymieszania sosu sojowego z syropem z agawy, octem jabłkowym i olejem sezamowym.

Kiszona marchewka

2 marchewki
500 ml zalewy po kiszonych ogórkach

Marchewkę obieramy, a następnie obieraczką do warzyw strugamy ją wzdłuż, żeby uzyskać cienkie, długie plasterki. Wkładamy je do słoika z wodą po ogórkach i dociskamy, tak aby były cały czas zanurzone. Słoik przykrywamy, ale nie dokręcamy. Odstawiamy w ciepłe miejsce, np. na kaloryfer. Kiszonka będzie gotowa po trzech, czterech dniach.

