

Piękna powtarzalność

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miрек Trymbulak

Czerwiec rozpiera

nie tylko wyższymi temperaturami, lecz także coraz **większym wyborem** świeżych warzyw, owoców, **a nawet grzybów**



Wreszcie przyszedł czas w roku, który najbardziej lubimy, czyli koniec wiosny i początek lata. Na dworze ciepło, kolorowo, zielono i jasno od wczesnego poranka aż do nocy. Miło pomyśleć, że tak pięknie będzie przez najbliższe miesiące. Chcielibyśmy jednak coś zmienić w tej pięknej powtarzalności, w której pojawiły się już fasolka szparagowa i młodziutki bób, a za chwilę w lasach znajdziemy pierwsze letnie grzyby, czyli kurki. Mamy dla Was nowe propozycje, czyli fasolkę odchudzoną o bułkę tartą, a także połączenie bobu z kurkami. Sprawdźcie sami, jakie to proste i pyszne.

Smacznego i na zdrowie!

Pieprz ziółowy

3,5 łyżki suszonego majeranku
3 łyżki suszonego cząbrku
2,5 łyżki nasion kminku
2 łyżki ziaren kolendry
2 łyżki ziaren gorczycy
2 łyżki czerwonej sproszkowanej słodkiej papryki
1 łyżka czerwonej sproszkowanej ostrej papryki
0,5 łyżki kurkumy



Do elektrycznego młynka wrzucamy ziarna kminku i mielimy jako pierwsze, ponieważ są najtwardsze i trwa to najdłużej. Następnie dorzucamy kolendrę i gorczycę i mielimy. Na koniec dodajemy majeranek i cząbrak. Mielimy je tylko chwilę, gdyż są to suszone listki i bardzo szybko ulegają rozdrobnieniu. Wszystkie zmiksowane składniki przesypujemy do miski i mieszamy z papryką oraz kurumą. Gotową przyprawę przesypujemy do słoiczek i trzymamy zamkniętą.

Fasolka szparagowa inaczej

600 g fasolki szparagowej
4 łyżki oliwy
1 łyżka pieprzu ziółowego
1 duża szczypta soli

Fasolkę myjemy, odcinamy końcówki i gotujemy strączki na parze. Pieprz ziółowy wrzucamy na rozgrzaną na patelni oliwę i wraz z odrobiną soli podprażamy przez kilka sekund, tak aby zioła się nie przypaliły, tylko uwolniły swój aromat. Ugotowaną fasolkę przetrzucamy do miski, mieszamy z zawartością patelni i możemy serwować.



Bób z kurkami

1 kg bobu
500 g kurek
200 g wędzonego tofu
6 łyżek oliwy
1 łyżka sosu sojowego tamari
0,5 łyżeczki soli
0,25 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu

Kurki myjemy, czyszcimy, a następnie kroimy na małe kawałki. Tofu ścieramy na tarce o grubych oczkach, zalewamy sosem sojowym i mieszamy. Umyty bób gotujemy na parze, aż zmięknie. Kurki smażyjemy na 4 łyżkach oliwy z dodatkiem pieprzu i soli. Na drugiej patelni na 2 łyżkach oliwy smażyjemy tofu, aż się przyrumieni. Ugotowany bób wrzucamy do miski, dodajemy odrobinę soli, a następnie usmażone kurki oraz tofu i możemy od razu serwować.

*Jola Stoma
& Miрек Trymbulak*



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