

Piknikowy kosz

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
& Mirek Trymbulak*

Początek lata sprzyja długim spacerom, ale nie możemy zapominać, by w czasie takiej wyprawy zrobić **przerwę** na posiłek



Należymy do szczęśliwców, którzy mieszkają w cudownym miejscu, ponieważ korzystając z udogodnień miasta, jednocześnie możemy cieszyć się bliskością przyrody. W odległości kilku minut od naszego domu znajduje się pas nadmorskiego lasu, a po drugiej stronie lasy morenowe z całą wspaniałością roślin, strumieni i dzikich zwierząt. Przez cały rok korzystamy z tego dobrodziejstwa, chodząc na spacer, jednakże dopiero gdy robi się ciepło

i przyroda jak co roku budzi się do życia, te spacerki trwają nawet pół dnia z przerwą na wspaniały piknik w środku lasu.

Proponujemy Wam treściwe warzywne muffinki, które możecie przygotować nawet kilka dni wcześniej. Smakują wspaniale w towarzystwie surówek, więc za każdym razem taki lunch na łonie natury może smakować inaczej. Smacznego i na zdrowie! ●

Surówka z kalarepy z jabłkiem i miętą

2 kalarepy
2 jabłka
0,5 pęczka natki pietruszki
0,5 pęczka gałązek świeżej mięty
Sok i skórka z jednej cytryny
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki soli
4 łyżki wegańskiego majonezu

Kalarepy obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Jabłka ścieramy bez wcześniejszego obierania i dorzucamy do kalarepy. Dopraviamy pieprzem i solą, wlewamy sok z cytryny, dodajemy otartą skórkę. Siekamy natkę i miętę, wrzucamy do miski. Po dodaniu majonezu całość mieszamy.

Surówka z czarnej rzepy z granatem i truskawką

2 czarne rzepy
0,5 szklanki owoców granatu
0,5 szklanki drobnych truskawek
2 łyżki drobnych marynowanych kaparów
2 garście zielonej kolendry
1 limonka
1 łyżka syropu z agawy
4 łyżki wegańskiego majonezu
1 spora szczypta zmielonego czarnego pieprzu
Sól do smaku

Umytą rzepę obieramy, ścieramy na tarce o dużych oczkach i przekładamy do miski. Ze sparzonej limonki ocieramy skórkę, a następnie wyciskamy sok. Do rzepy dodajemy sól, pieprz, sok z limonki i mieszamy. Kolendrę siekamy, granat przekrawamy i wyjmujemy z niego pestki, a truskawki kroimy na ćwiartki. Dorzucamy do rzepy kolendrę, owoce, kapary, syrop z agawy i majonez. Całość dokładnie mieszamy.

Muffinki warzywne

1 brokuł
1 cukinia
1 szklanka suszonych pomidorów z oliwy
0,5 szklanki marynowanych łagodnych papryczek pepperoni
100 g utartego wegańskiego żółtego sera
2 łyżki pasty niemakrelowej
1 łyżeczka suszonego tymianku
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka suszonej bazylii
1 szczypta zmielonego czarnego pieprzu
1 szczypta soli
4 łyżki oliwy z suszonych pomidorów
2 łyżki mąki ryżowej

Pasta niemakrelowa

1 kostka tofu wędzonego [180 g]
100 g suszonych pomidorów w oleju
0,6 szklanki zielonych oliwek z zalewą
50 ml oleju lnianego



2 delikatne papryczki pepperoni
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki oliwy truflowej
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
1 łyżeczka wędzonej słodkiej papryki
0,5 łyżeczki curry
0,25 łyżeczki pieprzu cayenne

Zaczynamy od pasty niemakrelowej. Pomidory i pepperoni kroimy w kawałki w poprzek, by ich włókna nie wkręciły się w ostrze blendera. Tofu miksujemy na gładką masę w wysokim naczyniu, po czym łączymy z pokrojonymi oliwkami, suszonymi pomidorami i pepperoni. Miksujemy jeszcze raz. Dodajemy koncentrat, sos sojowy, przyprawy, zalewę z oliwek

i ponownie miksujemy na jednolitą masę. Dorzucamy oliwę truflową oraz olej lniany. Dokładnie miksujemy do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dosalamy.

By zrobić muffinki, brokuł kroimy na małe kawałki, a cukinię w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i przesmażamy pokrojone warzywa z odrobiną soli, cały czas mieszając. Gdy lekko zmiękną, dodajemy pokrojone suszone pomidory i pepperoni oraz przyprawy i smażymy jeszcze minutę, mieszając. Całość przekładamy do miski i łączymy z pastą niemakrelową. Chwilę czekamy, aż lekko przestygnie.

Dodajemy utarty ser i mąkę ryżową. Dokładnie mieszamy i tak powstałą masę napełniamy foremki do muffinek. Pieczemy w temperaturze 180 st. C przez 30-40 min.



*Jola Stoma
& Mirek Trymbulak*



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