

Nigdy dość!

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

Choć znamy mnóstwo przepisów na zamienniki mięs, w tym **sezonie grillowym** stawiamy po prostu **na warzywa**



Wtym numerze zapewne wypadałoby napisać, że sezon grillowy uważamy za otwarty i skoro wszystkożercy wokół nas rozpalają ogień pod rusztem, to i my mamy do tego prawo, z czego na pewno skorzystamy. Powinna się również pojawić wielka radość i duma, że w sklepach jest pełna gama gotowych produktów, które godnie zastępują te tradycyjnie wrzucane na grill. Powinniśmy się pochwalić, że znamy mnóstwo wymyślnych przepisów na wegańskie alternatywy. To wszystko prawda, ale po pierwsze w naszym domu grillowanie trwa przez cały rok – w piekarniku, na patelni, a nawet w tosterze, a po drugie nacieszyliśmy się już zamiennikami tradycyjnych opcji i nie musimy ich jeść przy każdej okazji.

Na co dzień cieszą nas proste roślinne zestawy, w skład których wchodzi warzywa, pieczarki, wędzone tofu, dużo przypraw, a do tego dobry sos. Smaczno i na zdrowie! ●

Warzywne szaszłyki

Szaszłyki

1 cukinia
1 papryka
1 kostka wędzonego tofu
Kilka pieczarek
Kilka suszonych pomidorów z oleju
Marynata
2 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki oleju z suszonych pomidorów
1 łyżka melasy karobowej
1 łyżka czerwonego octu balsamicznego
1 łyżeczka majeranku
1 łyżeczka cząbrku

Wszystkie składniki marynaty łączymy ze sobą, dokładnie mieszamy w dużej misce i odstawiamy na chwilę na bok. Kroimy wszystkie warzywa i wędzone tofu w sporą kostkę, z pieczarek odcinamy nóżki. Wrzucamy wszystkie produkty do miski z marynatą. Mieszamy tak, aby warzywa i kawałki tofu dobrze się nią pokryły. Odstawiamy na chwilę, by przeszły smakiem marynaty. Nadziewamy po kolei wszystkie składniki na patyczki i grillujemy przez ok. 15–20 min. Podajemy z domowym ketchupem.

Domowy ketchup

200 g koncentratu pomidorowego
2 łyżki syropu z agawy
2 łyżki octu jabłkowego
0,5 łyżeczki soli

Koncentrat wykładamy do miski. Dodajemy syrop z agawy, ocet balsamiczny i sól. Dokładnie mieszamy. Po kilku minutach, gdy sól się rozpuści, sprawdzamy smak i w razie potrzeby dodajemy więcej soli, octu lub syropu. Do uzyskania właściwej konsystencji (w zależności od gęstości koncentratu) można dodać kilka łyżek przegotowanej wody. To również zrównoważy smak naszego ketchupu.



*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

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

Grillowana papryka z kremem z topinamburu

2 papryki czerwone
250 g korzenia topinamburu
75 ml dobrej oliwy
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
Liście ugotowanego na parze jarmużu
Kilka kaparów jabłkowych
Marynowany zielony pieprz
Świeże zioła
Olej do smarowania blachy
Sól do smaku

Papryki kroimy na cztery części i jeśli używamy piekarnika, to układamy je na blasze wysmarowanej olejem i grillujemy, aż warzywa będą miękkie, a ich skórka trochę przypalona. Następnie używamy funkcji piekarnika z puszczaniem pary lub wyjmujemy gorące papryki i zamykamy je szczelnie w plastikowym wo-



reczku, by skórka zmiękła i dała się łatwo ściągnąć. Zamiast pieczenia w piekarniku oczywiście możemy zawinąć warzywa w folię aluminiową i upiec je na grillu. Korzeń topinamburu oczyścimy i gotujemy do miękkości na parze. Możemy w tym samym garnku ugotować liście jarmużu, które posłużą nam później jako dekoracja. Gdy topinambur się ugotuje i przestygnie, miksujemy go z dodatkiem

oliwy, soli i czarnego pieprzu, aż uzyskamy gładki krem.

Na talerzu układamy obrane ze skórki płaty papryki i smarujemy je gotowym kremem. Na wierzchu układamy pokrojone wzdłuż i pozbawione ogonków kapary jabłkowe. Przystawkę posypujemy marynowanym zielonym pieprzem i dekorujemy ziołami. Obok układamy jarmuż i całość skrapiamy oliwą.

