

Pamiętajcie o straganach

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

Gdy słońce mocno przygrzeje, nogi same nas niosą na spacer, **wędrówki i wycieczki rowerowe**. A kto się rusza, musi dobrze zjeść!

Tarta cytrynowa rewelacyjnie wpasuje się w ogrodowe przyjęcia i na pewno stanie się królową stołu. Cudownie orzeźwiający aromat cytryny oraz jej barwę najlepiej dopełnić świeżą miętą i kwiatami z ogródka. Natomiast nasza lasagne to istny przegląd straganów z warzywami. Może mieć wiele odsłon, ale my postawiliśmy na te, które oprócz smaku cieszą nas także różnorodnymi kolorami. Zielony groszek, szpinak i cukinia w kontrze do czerwieni papryki i suszonych pomidorów to nie jedyne atrakcje tego dania. Żeby zrównoważyć delikatność białego sosu z dodatkiem wegańskiego sera, dorzuciliśmy śródziemnomorskich smaków i aromatów w postaci kaparów, oliwek oraz dojrzewających na słońcu ziół. Obie propozycje urozmaicą Wasze

spotkania z bliskimi. Bawcie się dobrze i smacznie oraz łapcie promienie słoneczne, gdy jest na to najlepsza pora w roku!

Tarta cytrynowa

Ciasto

100 g mąki ziemniaczanej
60 g mąki z ciecierzycy
60 g trzcinowego cukru pudru
35 g mąki ryżowej
35 g mąki jaglanej
1 łyżka zmielonej łuski babki jajowatej
0,5 łyżeczki sody
1 szczypta soli
60 ml oleju słonecznikowego
35 ml mleczka kokosowego
35 ml wody

Nadzienie

500 ml mleczka kokosowego
0,5 szklanki trzcinowego cukru
2-4 cytryny
3 łyżki mąki ziemniaczanej
0,5 łyżeczki agaru
0,25 łyżeczki kurkumy

Wszystkie suche składniki mieszamy w misce, wlewamy olej i rozcieramy pomiędzy palcami tak, aby całość się dobrze natłuściła. Wlewamy wodę oraz mleczko kokosowe i wyrabiamy ciasto. Silikonową formę do tarty wykładamy ciastem z ranem szerokości i wysokości ok. 1 cm. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i pieczemy ok. 25 min. Wyjmujemy z piekarnika i przystępujemy do robienia nadzienia: z jednej dużej lub dwóch mniejszych cytryn obieramy skórkę za pomocą obieraczki, tak, aby była w jednym kawałku. Z cytrusów wyciskamy 150 ml soku. Mleczko kokosowe zagotowujemy w garnku wraz z cukrem oraz skórką z cytryny. Gotujemy przez kilka minut, aby skórka uwolniła swój aromat, a następnie wyjmujemy ją. Do soku z cytryn dodajemy agar, kurkumę oraz mąkę ziemniaczaną, dokładnie mieszamy i szybko wlewamy do garnka. Cały czas



energicznie mieszając, gotujemy na małym ogniu przez 2-3 min. Gotową masę wylewamy na spód do tarty i ocieramy na nią skórkę z cytryny na tarce o drobnych oczkach. Ciasto schładzamy, dekorujemy liśćmi mięty i kwiatami jadalnymi.

Lasagne z groszkiem i szpinakiem

Ciasto

0,5 szklanki mąki gryczanej
0,5 szklanki mąki ryżowej
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
0,5 łyżeczki soli
1-2 łyżki oleju
150 ml wrzątku

Nadzienie

450 g zielonego groszku (może być mrożony)
250 g pieczarek
1 pęczek szpinaku
1 czerwona papryka
1 nieduża cukinia
200 g suszonych pomidorów z oleju
200 g wegańskiego żółtego sera
0,5 szklanki kaparów
100 ml oleju z suszonych pomidorów lub oliwy
1-2 gałązki rozmarynu

Sos

400 ml śmietanki sojowej lub ryżowej
1 szklanka oliwek zielonych lub kalamata bez pestek
100 ml mleczka kokosowego
0,5 szklanki zalewy z oliwek i kaparów
1,5 łyżeczki ziół prowansalskich
1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Wszystkie gatunki mąki mieszamy z solą, dzielimy na pół i jedną połowę zalewamy wrzątkiem, a następnie miksujemy na jednolitą masę. Odstawiamy na bok, aby trochę przestygła. Warzywa myjemy, a następnie pieczarki kroimy w plasterki, paprykę w kostkę, a szpinak w poprzek włókien. Ucieramy również ser na tarce jarzynowej.

Do przestudzonego kleiku z mąki zalanej wrzątkiem dodajemy pozostałą mąkę i zagniatamy ciasto, w razie potrzeby dodając odrobinę wody, gdyby ciasto było zbyt suche, lub po odrobinie mąki,



gdyby było za luźne. Pod koniec dodajemy oleju i jeszcze raz zagniatamy. Wkładamy ciasto do woreczka i przygotowujemy sos, miksując wszystkie jego składniki.

Ciasto dzielimy na trzy części. Dwie wkładamy do woreczka, a jedną rozwałkujemy nieprzywierającym wałkiem na silikonowej macie na prostokąt wielkości dna naczynia do zapiekania lasagne.

Tępą stroną noża kroimy prostokąt na sześć części. Smarujemy dno żaroodpornego naczynia i układamy ciasto na dnie. Smarujemy je oliwą i układamy połowę pokrojonych pieczarek. Na to kładziemy połowę szpinaku, papryki, pokrojonych suszonych pomidorów i kaparków. Skrapiamy odrobiną oliwy i posypujemy 1/3 ilości utartego sera. Staramy się, aby wszystkie składniki były ułożone równomiernie. Polewamy pierwszą warstwę 1/3 sosu i rozwałkujemy drugą warstwę ciasta. Na nim układamy wszystkie składniki jak na pierwszym i polewamy drugą częścią sosu. Rozwałkujemy trzecią warstwę ciasta makaronowego i układamy prostokąty ciasta na wierzchu. Smarujemy ciasto oliwą i polewamy resztą sosu, tak aby trafił przede wszystkim pomiędzy płyty ciasta i spłynął na dół. Kroimy cukinię na plasterki, które również smarujemy oliwą i układamy po kilka sztuk na każdym płacie ciasta. Do pozostałego sera dodajemy oliwę, mieszamy i posypujemy równomiernie po lasagne. W reszcie oliwy zanurzamy listki rozmarynu i dekorujemy nimi wierzch cukinii. Wstawiamy lasagne do piekarnika nastawionego na 170 st. C z termoobiegiem i pieczemy przez około 2 godz. Po wyjęciu przekładamy na talerze.

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*



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