

Co kraj, to klasyk

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
i Miśrek Trymbulak*

Każda kuchnia ma swoje klasyczne obiady. Kotlety **mielone i tofu teriyaki** to dania odległe kulturowo, a zarazem bardzo **tradycyjne**. Trudno nam wybrać, które lubimy bardziej

Gdy kończą się letnie upały, w naturalny sposób spada nam ochota na chłodniki, lemoniady i sałatki. W niepamięć odchodzą chodniki z botwinki, gazpacho, salsy i musy ze świeżych owoców. Oczywiście nie żegnamy się z nimi na zawsze, bo za rok wrócą do nas wraz z wysokimi temperaturami. Taka cykliczność pozwala nam ciągle na nowo cieszyć się sezonowymi produktami.

Jesienią, gdy po urlopiach wracamy do domów, jesteśmy stęsknieni za prawdziwymi obiadami. Kotlety mielone podawane z najpopularniejszym obiadowym warzywem, czyli ziemniakami, oraz surówką z kiszzonej kapusty, mizerią lub zasmażanymi buraczkami przypominają nam dzieciństwo. W towarzystwie tofu z warzywami w sosie teriyaki podawanym z ryżem skąpanym w aromacie oleju sezamowego przenosimy się do czasów, kiedy



zaczynaliśmy eksperymenty z kuchnią roślinną. Oba dania są pełne smaku i sycące, więc czasami na naszym stole gości popularny mielony, a innym razem tofu. To, co jeszcze je łączy, to intensywny smak umami – idealny na progu zbliżającej się jesieni, kiedy mamy ochotę delektować się potrawami o zdecydowanym charakterze. ●

Kotlety mielone

5 kotletów sojowych
150 g pieczarek
100 g wędzonego tofu
50 g korzenia selera
3 łyżki mąki ryżowej
1 łyżka mielonego odtuszczonego siemienia lnianego

50 ml oliwy
4 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki majeranku
1 łyżka syropu z agawy lub melasy z karobu
1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
Oliwa do smażenia

Suche kotlety obgotowujemy przez kilka minut, aż zmiękną. Tofu kroimy w plastry, nacieramy łyżką tamari i przesmażamy na kilku łyżkach oleju, aż się przyrumieni i przekładamy do miski.

Umyte pieczarki i obrany seler kroimy w plastry, a następnie przesmażamy na patelni, dodając łyżkę sosu sojowego, aż lekko zmiękną, w razie potrzeby podlewamy odrobiną oliwy.



Dorzucamy je do miski z tofu. Obgotowane kotlety odciskamy, rwiemy na mniejsze kawałki i mieszamy z dwiema łyżkami sosu i syropem z agawy, a następnie smażymy je na pozostałej oliwie, żeby się przyrumieniły. Pod koniec dodajemy majeranek i pieprz.

Zawartość patelni przekładamy do miski i całość blendujemy lub przepuszczamy przez maszynkę do mielenia. Do tak uzyskanej masy dodajemy siemię lniane, mieszamy, a następnie dosypujemy mąkę ryżową i wyrabiamy całość na jednolitą masę.

Na patelni rozgrzewamy oliwę i formujemy kotlety, które przesmażamy z obu stron na złoty kolor.

Tofu teriyaki

200 g wędzonego tofu
100 g czerwonej papryki
100 g groszku cukrowego w strąkach
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej

Sos

4 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki syropu z agawy
1 łyżka octu ryżowego
1 łyżka startego świeżego imbiru
1 łyżeczka drobno posiekanej papryczki chili

Dodatki

1 szklanka ugotowanego, ciepłego ryżu basmati
2 łyżki sosu sojowego tamari
1 łyżka oleju sezamowego
1 łyżka nasion sezamu
Świeża kolendra do dekoracji

Tofu kroimy w plastry grubości 0,5 cm, które tnijemy na pół i przekładamy do miski. Warzywa myjemy, kroimy i dorzucamy do tofu. Mieszamy wszystkie składniki sosu i zalewamy nimi warzywa z tofu. Na rozgrzanej patelni prażymy ziarna sezamu, które odkładamy na bok.

Wlewamy na patelnię olej i smażymy tofu z warzywami, cały czas mieszając, aż zmiękną. Pod koniec posypujemy z wierzchu skrobią. Jeżeli zawartość patelni jest zbyt sucha, możemy podlać ją kilkoma łyżkami wody. Dokładnie mieszamy, aby skrobia zagaściła sos, i wyłączamy palnik.

Miseczkę o pojemności 0,5 szklanki smarujemy w środku olejem sezamowym i napełniamy jak foremkę ryżem wymieszany z sosem sojowym. Wykładamy na płaski talerz. Ponownie smarujemy olejem i napełniamy ryżem, aby powstały dwie porcje. Wokół każdej wykładamy połowę tofu z warzywami i dekorujemy uprażonym sezamem i kolendrą.

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*



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