

Grzybowy twist

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
i Miśrek Trymbulak*

W naszej kuchni

grzyby nie zawsze grają **pierwsze skrzypce**, natomiast bardzo często **podrasowują** różne **dania**

Dziś podzielimy się z Wami przepisem na jedną z najbardziej pożywnych, rozgrzewających i dawniej popularnych polskich zup. Smak naszego krupniku z nieprażoną kaszą gryczaną, suszonymi grzybami i pomidorami jest naprawdę ciekawy i zaskakujący. Gdy pomyślimy jeszcze o maśle orzechowym, które zastępuje zasmażkę, to jesteśmy prawie pewni, że nie musimy już nikogo dłużej zachęcać do gotowania.

Dodatkowo mamy dla Was jeszcze jedno danie przywołujące wspomnienie dzieciństwa. Babka ziemniaczana, w niektórych domach nazywana również kartoflakiem, jest coraz mniej popularna, choć dawniej była często jadała w wielu domach i jadłodajniach. Nasza wersja ma zamiast boczku wędzone tofu, a mąkę pszenną zastępuje ryżowa. Oczywiście nie brakuje suszonych grzybów, bo to one są bohaterami października. ●



Krupnik z suszonymi grzybami i pomidorami

0,75 szklanki niepalonej kaszy gryczanej
300 g ziemniaków
200 g marchwi
150 g selera
100 g pietruszki
1 garść suszonych grzybów
1 garść suszonych pomidorów w oliwie
1 garść suszonych wędzonych śliwek
1 szklanka ugotowanej ciecierzycy lub 1 puszka konserwowej
1 kostka wędzonego tofu
6 łyżek oliwy z suszonych pomidorów
2 łyżki masła orzechowego
1 łyżka sosu sojowego tamari
1 łyżka pieprzu ziołowego
1 łyżeczka wędzonej suszonej papryki
0,5 łyżeczki pieprzu
0,5 łyżeczki przyprawy pięć smaków
Ok. 2 łyżeczek soli
2,75 l wody

Marchewkę i pietruszkę kroimy w talarki, ziemniaki w kostkę i wrzucamy wszystko wraz z kaszą i pokrojonymi nożyczkami suszonymi grzybami do gotującej się wody. Na patelnię wlewamy 3 łyżki oliwy z suszonych pomidorów i krótko podsmażamy starty na grubej tarce seler. Gdy seler się przyrumieni, dodajemy pieprz ziołowy, chwilę smażymy, mieszając, a następnie przekładamy do zupy. Dorzucamy resztę przypraw, sól, ciecierzycę oraz pokrojone w paski suszone pomidory i śliwki. Tofu kroimy w kostkę, mieszamy z sosem sojowym, a następnie smażymy na reszcie oliwy i również dodajemy

do zupy. Gdy ziemniaki i kasza się ugotują, do miseczki z masłem orzechowym dodajemy kilka łyżek gorącej zupy. Mieszamy, następnie dodajemy jeszcze kilka łyżek, aby uzyskać lejącą pastę, którą wlewamy do zupy. Mieszamy, zagotowujemy i możemy podawać.

Babka ziemniaczana

1,5 kg ziemniaków
300 g wędzonego tofu
200 g białych części liści kapusty pekińskiej
20 g suszonych borowików lub podgrzybków
150 ml oleju ryżowego
4 łyżki mąki ryżowej lub ryżowej zmieszanej z ziemniaczaną
3 łyżki mielonego siemienia lnianego
1 łyżka sosu sojowego tamari
1 łyżka majeranku
2-3 łyżeczki soli
2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka asafetydy

Obrane ziemniaki ścieramy na tarce o drobnych oczkach lub kroimy w grubą kostkę i miksujemy. Suszone grzyby mielimy w młynku. Tofu kroimy w drobną kostkę, zalewamy sosem sojowym, mieszamy i smażymy na oleju, aż się przyrumieni. W tym

czasie kroimy w drobną kostkę białe części liści kapusty pekińskiej. Dorzucamy do tofu z dodatkiem asafetydy i smażymy, cały czas mieszając, aż kapusta się zeszkli. Zamiast kapusty pekińskiej z asafetydą można użyć cebuli. Na koniec dorzucamy przyprawy wraz ze zmielonymi grzybami, żeby przez chwilę smażyły się w tłuszczu, co uwolni ich aromat.

Zawartość patelni łączymy z masą ziemniaczaną, dokładnie mieszamy i solimy. Dodajemy siemię lniane, mieszamy, a następnie wsypujemy mąkę ryżową. Jeśli użyjemy mieszanki z mąką ziemniaczaną, masa będzie miała lepszą konsystencję.

Całość jeszcze raz mieszamy i sprawdzamy, czy nie wymaga doprawienia solą.

Masę przekładamy do foremek wysmarowanych resztką oleju i wysypanych mąką ryżową lub wyłożonych papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nastawionego na 180 st. C z termoobiegiem. Pieczemy ok. 1 godz. Taka babka następnego dnia tężeje i daje się dobrze kroić. Wtedy kroimy ją w plastry i smażymy na patelni, co sprawia, że jest jeszcze smaczniejsza.



*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*



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