

Kiedy mniej znaczy więcej

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miśrek Trymbulak

Dania **jednogarnkowe** to idealne rozwiązanie dla fanów **upraszczania** sobie życia. Również w kuchni warto być – lub chociaż **bywać** – **minimalistą**

Gdy robi się chłodniej, bardzo szybko pojawia się u nas ochota na coś sycącego, aromatycznego i rozgrzewającego jednocześnie. Dlatego w październiku chcielibyśmy przedstawić Wam nasz sprawdzony pomysł na taki przysmak, którego przygotowanie wymaga niewiele czasu i tylko kilku produktów.

Warzywno-ziołowy kociółek to przepis z serii tych, w których mniej znaczy więcej. Kilka warzyw i ziół, trochę wegańskiego sera, za to dużo smaku i pożywności, dzięki czemu danie szybko zaspokoi nawet największy głód. Ser zadba o aksamitną, kremową konsystencję, a świeże zioła nie dość, że doprawią naszą potrawę, to sprawią, że gdy podniesiemy pokrywkę garnka, w powietrzu uniesie się wyjątkowy zapach.

Takiemu danu w naszym domu musi coś towarzyszyć. Nasze zeszłoroczne odkrycie to zaskakująco prosta sałatka szwedzka. Smacznego i na zdrowie!

Sałatka szwedzka

2,5 kg ogórków
2,5 szklanki octu jabłkowego
2 szklanki cukru trzcinowego
0,5 szklanki oleju lnianego
1 łyżka soli

Ogórki kroimy na plasterki o grubości 1–2 mm lub szatkujemy na mandolinie. Przekładamy je do plastikowego naczynia i zasypujemy solą. Dokładnie mieszamy i dodajemy resztę składników. Jeszcze raz mieszamy i przykrywamy, aby ocet nie zwałił muszek owocówek. Odstawiamy na bok i od czasu do czasu mieszamy. Po upływie ok. 10 godz. zlewamy zalewę do garnka i zagotowujemy. Nakładamy plasterki ogórków do słoików i wlewamy do nich gorącą zalewę. Zawartość słoików delikatnie poruszamy nożem lub widelcem, aby wypuścić bąbelki powietrza spomiędzy ogórków. W razie potrzeby dolewamy po odrobinie zalewy i szczelnie zakreścamy słoiki. Wstawiamy je do piekarnika nastawionego na 120 st. C na ok. 25 min, pamiętając, aby słoiki nie stykały się ze sobą.

Warzywno-ziołowy kociółek

3 pokrojone marchewki
3 pokrojone pietruszki
3 pokrojone ziemniaki
100 g wegańskiego żółtego sera pokrojonego w kostkę
100 ml wody
30 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
Po kilka gałązek świeżego lubczyku, rozmarynu i oregano
Czarny pieprz i sól do smaku

Na dno garnka wlewamy wodę i olej. Wrzucamy warzywa i dusimy kilka minut pod przykryciem. Dodajemy zioła, pieprz i sól, mieszamy i przykrywamy, by warzywa zmiękły. Pod koniec dodajemy ser i mieszamy, czekając, aż się rozpuści.

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

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

