

Solenizant syty

i goście cali TEKST I ZDJĘCIA: *Jola Stoma i Mirek Trymbulak*

Po latach prób i błędów nauczyliśmy się **przygotowywać roślinne wersje** tradycyjnych smakołyków tak, by nie tylko nie odbiegały od oryginału, lecz nawet **przewyższały go smakiem**

Imieninowy stół ugina się od jedzenia, ale żadna z potraw nie nadaje się dla wegan? Sami nie wiemy, z czego wynika ten problem, skoro internet aż kipi od przepisów na kolorowe, smaczne i... bardzo fotogeniczne dania. Wystarczyłoby spędzić kilka minut przed ekranem smartfona lub komputera, by nauczyć się przygotować coś, co zadowoli podniebienia roślinożerców i nie tylko.

Cały czas dzielimy się nowymi przepisami, licząc na to, że ktoś nowy podchwyci temat i odważy się na przygotowanie czegoś, co mogą zjeść wszyscy – także alergicy i weganie. Na szczęście co jakiś czas docierają do nas informacje, że nasze przepisy uratowały komuś święta, urodziny lub imieniny.

Z okazji zbliżających się jednych z ważniejszych imienin w roku, czyli andrzejek, które w wielu domach obchodzi się bez solenizanta, mamy dla Was dwa słodkie i przepyszne dania – oba na bazie tego samego sprawdzonego ciasta, bo po co komplikować sobie życie, skoro coś się sprawdza i nadaje się do realizacji wielu kulinarnych marzeń? Sprawdźcie sami i miło świętujcie! Smacznego i na zdrowie!



Uniwersalne 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

Wszystkie suche składniki mieszamy w misce, dodajemy olej. Rozcieramy je pomiędzy palcami, aby całość się dobrze natłuściła. Wlewamy wodę oraz mleczko kokosowe i wyrabiamy ciasto. Silikonową formę do tarty (w przypadku babeczek wykorzystujemy papilotki) wykładamy ciastem z rantem szerokości i wysokości ok. 1 cm. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i pieczemy ok. 25 min.

Tarta cytrynowa

Uniwersalne ciasto
500 ml mleczka kokosowego
0,5 szklanki trzcinowego cukru
2-4 cytryny
3 łyżki mąki ziemniaczanej
0,5 łyżeczki agaru
0,25 łyżeczki kurkumy
Jadalne kwiaty i liście mięty do dekoracji

Z jednej dużej lub dwóch mniejszych cytryn obieramy skórkę za pomocą obieraczki, tak aby była w jednym kawałku. Wyciskamy 150 ml soku. Mleczko kokosowe zagotowujemy w garnku z cukrem i skórką z cytryny. Gotujemy



przez kilka minut, aby skórka uwolniła swój aromat, a następnie wyjmujemy ją. Do soku z cytryny dodajemy agar, kurkumę i 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 z uniwersalnego ciasta i ocieramy na nią skórkę z cytryny. Tartę schładzamy i dekorujemy liśćmi mięty oraz jadalnymi kwiatami.

Babeczki kajmakowe

Uniwersalne ciasto
500 ml mleczka kokosowego
150 g cukru trzcinowego
50 g tłuszczu kokosowego
Połówki prażonych orzechów włoskich do dekoracji

Każdą foremkę wykładamy kilkumilimetrową warstwą ciasta i pieczemy w rozgrzanym do 180 st. C piekarniku przez 25 min. Kiedy korpusy babeczek się pieką, przygotowujemy kajmak, rozgrzewając na nieprzywierającej patelni tłuszcz i cukier. Cały czas mieszamy, aż cukier cię rozpuści i skarmelizuje. W garnku gotujemy mleczko kokoso-

we i stopniowo wlewamy je na patelnię, cały czas intensywnie mieszając, aby cukier rozpuścił się w mleczku. Zmniejszamy moc palnika i redukujemy kajmak, aż stanie się półpłynny. Nie zapominamy o mieszaniu. W tym czasie studzimy korpusy babeczek i dopiero potem wyjmujemy je z foremek. Gdy masa kajmakowa jest jeszcze płynna, ale już nie wodnista, powinna zostać zdjęta z palnika, ponieważ jeżeli zbyt mocno ją zredukujemy, po wystygnięciu będzie bardzo twarda. W trakcie studzenia mieszamy i obserwujemy, czy zaczyna mieć właściwą konsystencję. Jeżeli jest jak gęsty budyń, to możemy wypełniać nią korpusy babeczek. Na wierzchu każdego ciastka kładziemy połówkę prażonego orzecha włoskiego i możemy serwować.

Jola Stoma & Mirek Trymbulak



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