

Świętując bez glutenu

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miśrek Frymbulak

Serwowaliśmy już **przepisy** na bigosy, uszka, makowce, nieryby po grecku... Co roku **przed świętami** wpadamy na **nowe pomysły**

W tym roku dzielimy się z Wami przepisem na jedne z naszych ulubionych pierogów. Tym razem przyszła też kolej na paszteciki – chrupiące, pachnące pieczarkami... Sami nie wiemy, czy bardziej smakuje nam delikatne ciasto czy dobrze doprawiony farsz. Nie mogliśmy też Was zostawić bez czegoś słodkiego, kojarzącego się z choinką. Życzymy Wam kreatywnie spędzonego czasu w kuchni i sprawienia sobie i bliskim wielu miłych doznań. Smacznego, na zdrowie, dobrych świąt i Nowego Roku!

Pierniczki korzenne

Ciasto

200 g mąki jaglanej
200 g cukru pudru
100 g mąki ziemniaczanej
100 g pestek dyni
100 g pestek słonecznika
50 g mielonego siemienia lnianego
50 g sproszkowanego karobu
1 łyżka przyprawy piernikowej
1 łyżeczka sody
150 ml oleju słonecznikowego
100 ml mleczka kokosowego

Przyprawa piernikowa

0,5 łyżeczki cynamonu
0,5 łyżeczki sproszkowanego imbiru

0,5 łyżeczki zmielonych goździków
0,25 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
0,25 łyżeczki zmielonej kolendry
0,25 łyżeczki zmielonego kardamonu
0,25 łyżeczki zmielonego ziela angielskiego
1 szczypta czarnego mielonego pieprzu

Lukier

2 szklanki cukru pudru trzcinowego
1 łyżeczka cynamonu
Kilka łyżeczek soku z żurawiny
Kilka łyżeczek wody

Pestki mielimy w młynku na mąkę. Dorzucamy do reszty suchych składników ciasta. Mieszymy na sucho, dolewamy olej i rozcieramy między palcami, aby wszystkie składniki się wytluszczyły. Wlewamy mleczko kokosowe oraz wodę i zagniatamy ciasto, które odkładamy na bok na 10–15 min, aby składniki się połączyły, a masa była plastyczna.

Odrzynamy po sporym kawałku ciasta i rozwałkowujemy nieprzywierającym wałkiem na silikonowej macie placek o grubości 3–5 mm. Wycinamy foremkami pierniczki, przekładamy je na papier do pieczenia ułożony na blasze i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez ok. 25 min.

Wyjmujemy blachę z piekarnika i studzimy, a w tym czasie przygotowujemy lukier. Cukier puder dzielimy na pół. Do jednej części dodajemy cynamon i stopniowo odrobinę wody. Mieszymy i dodajemy jeszcze wody, aby uzyskać gładki, ciągnący lukier, który będzie się łatwo rozsmarowywał na pierniczkach. Do pozostałego cukru pudru dolewamy w taki sam sposób soku żurawinowego. Dekorujemy według uznania.



Pierogi z soczewicą i oliwą truflową

Ciasto

0,5 szklanki mąki gryczanej
0,5 szklanki mąki ryżowej
0,5 szklanki skrobi ziemniaczanej
2 łyżki oleju
0,5 łyżeczki soli
200 ml wrzącej wody

Nadzienie

150 g zielonej soczewicy
120 g pieczarki (najlepiej brązowych)
40 g selera
40 ml oleju
25 ml oliwy truflowej
1,5 łyżeczki soli
2 łyżeczki pieprzu ziołowego
300 ml wody

Soczewicę wsypujemy do garnka, zalewamy wodą i zagotowujemy. Zmniejszamy na minimum moc palnika i gotuje-

my do miękkości pod przykryciem. W tym czasie przygotowujemy ciasto na pierogi, najpierw zalewając połowę wymieszanych suchych składników wrzątkiem. Dobrze mieszamy, aby uzyskać bardzo gęste, klejące ciasto. Odstawiamy na 5–10 min, aby lekko przestygło. Wsypujemy resztę mąki i zagniatamy twarde ciasto mąkaronowe, pod koniec dodając 2 łyżki oleju. Jeżeli ciasto będzie zbyt sztywne, możemy dodać odrobinę wody. Wyrabiamy je tak długo, aż będzie sprężyste i gładkie. Gotowe ciasto trzymamy w misce, pod ściereczką, żeby nie wysychało.

W tym czasie ścieramy na tarce jarzynowej seler i pieczarki. Rozgrzewamy na patelni olej, przysmażamy utarty seler, a gdy już będzie przyrumieniony, dorzucamy pieczarki. Smażymy przez chwilę, dodajemy sól, pieprz ziołowy i oliwę trufl-



wą. Jeszcze chwilę smażymy, mieszając, i odstawiamy do przestudzenia.

Do garnka wlewamy wodę, solimy i zagotowujemy. Na stolnicę wykładamy po kawałku ciasta i rozwałkowujemy na grubość około 2 mm. Wykrawamy kółka i nakładamy na środek każdego po łyżeczce nadzienia, następnie zamykamy, sklejkając przeciwległe brzegi ciasta. Staramy się dobrze docisnąć miejsce złączenia, aby pierogi nie otworzyły się w trakcie gotowania. Gotujemy po sześć sztuk na raz przez 5 min od wypłynięcia na powierzchnię, a po wyjęciu smarujemy olejem, aby ciasto nie obsychało.

Paszteciki z pieczarkami

Ciasto

100 g skrobi ziemniaczanej
50 g mąki ryżowej
2 łyżki mąki kukurydzianej
2 łyżki mąki z ciecierzycy
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
80 ml wody
50 ml oleju
50 ml mleczka kokosowego
1 łyżeczka suchych drożdży
0,5 łyżeczki soli

Farsz

300 g pieczarek (najlepiej brązowych)
150 g kapusty pekińskiej
3–4 łyżki oleju
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka skrobi ziemniaczanej
0,5 łyżeczki majeranku
0,5 łyżeczki pieprzu ziołowego
1 szczypta czarnego mielonego pieprzu
1 szczypta mielonego ziela angielskiego
1 szczypta oregano
1 szczypta tymianku
1 szczypta bazylii
1 szczypta soli

Suche składniki ciasta mieszamy razem, wlewamy do nich olej i rozcieramy między dłońmi, aby mąka się wytluściła. Wlewamy mleczko kokosowe, wodę i dokładnie mieszamy. Ciasto na tym etapie jest rzadkie, więc odkładamy je na bok pod przykryciem, aby stężało, a drożdże zaczęły pracować.

Pieczarki kroimy w kostkę i podsmażamy przez chwilę na oleju. Następnie wlewamy sos sojowy i jeszcze chwilę smażymy, aż pieczarki puszczą sok i lekko odparują. Dorzucamy drobno pokrojoną kapustę pekińską i smażymy, cały czas mieszając, żeby kapusta się zeszkliła, a wilgoć odparowała. Wsypujemy przyprawę i jeszcze chwilę smażymy, a następnie przekładamy do miski i lekko miksujemy

blenderem, tak aby w nadzieniu nie było dużych kawałków, ale unikając powstania papki. Do lekko przestudzonego nadzienia dodajemy skrobię ziemniaczaną. Jeżeli trzeba, dosalamy farsz.

Wszystko jeszcze raz mieszamy. Na silikonową stolnicę wykładamy ciasto i rękoma formujemy prostokąt o grubości ok. 5 mm. Wykładamy nadzienie przez środek dłuższego boku. Zwijamy czyste brzegi ciasta, żeby się skleiły nad nadzieniem. Tak powstałą roladę dzielimy na sześć równych części, które przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nastawionego na 180 st. C z termoobiegiem. Pieczemy 25–30 min.



*Jola Stoma
& Miłek Trymbulak*

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