



## a to ci pasztet!

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Sycący, pożywny i zdrowy. **Dobrze, by zagościł** w naszych domach nie tylko od święta. Podstawowym składnikiem może być np. **groch**, niedoceniana **rodzima roślina** strączkowa

**W**arzywny pasztet to chyba jeden z podstawowych wypełniaczy lodówki roślinożercy. Na swoim koncie mamy

wiele ich rodzajów i ich późniejszych modyfikacji. Jednak są takie wersje, które towarzyszą nam prawie od zawsze, w prawie niezmiennie-

nej formie. Na pewno należy do nich soczewicowo-grzybowy z jałowcem, który nadaje mu „myśliwskiego” charakteru. Przepis ten

pojawił się już w „Vege” jakiś czas temu i zawsze można do niego wrócić (lub skorzystać z bloga kulinarnego atelier-smaku.pl). Dziś dzielimy

się naszym drugim, towarzyszącym nam naprawdę od wielu lat przepisem – na pasztet z grochu. Byliśmy pewni, że już dawno, dawno temu przepis ten zagościł na kanale Atelier Smaku na YouTube, a jednak okazało się, że mamy coś do nadrobienia. Nie mogliśmy uwierzyć, że przeoczyliśmy coś tak dla nas ważnego. A jednak!

Groch, który jest bogatym źródłem prozdrowotnych wartości odżywczych, jest często zapominany i pomijany nie tylko w tradycyjnej kuchni. W kuchni wegańskiej też często schodzi na dalszy plan przyćmiony np. przez ciecierzycę, soczewicę i wszelkiego rodzaju lokalne lub egzotyczne fasole. Nasz pasztet kryje w sobie także warzywa, w tym brukselkę, za której smakiem wprawdzie nie przepadamy – ten jednak tu, wśród smaków innych warzyw, świetnie się ukrywa, a brukselka nadaje pasztetowi kremowej konsystencji.

Na co dzień zamiast żurawiny do pasztetu, który trafia do sprzedaży, dodajemy słonecznik podprażony w *tamari*. I to jest jedyna różnica. Wy też pewnie dodacie coś od siebie, jeśli trafi na Wasz stół na co dzień. Bo tak to właśnie jest, że przepisy, które gdzieś znajdziemy, zazwyczaj są tylko inspiracją. My też modyfikujemy wszystko na własny użytek zależnie tego,

co jest dla nas w życiu ważne w danym czasie. Tak stało się m.in. z sosem sojowym, który wymieniliśmy na *tamari*, bo przecież nasza pracownia kulinarna tworzy też jedzenie dla osób, które mają poważną nietolerancję glutenu. Nie samym pasztetem człowiek żyje, choć tak naprawdę sam pasztet ma wiele zastosowań, bo może zagościć sosy i zupy. Można go też podsmażyć w plastrach jak kotlet – wówczas wymaga często doprawienia. I tu doskonale sprawdzi się krem balsamiczny, który najlepiej przygotować samemu. Polecamy nasz ostatni wynalazek z mocnym *espresso*. Spróbujcie sami. Smacznego i na zdrowie! »«

### Pasztet z grochu z żurawiną

(1 blaszka; czas przygotowania: 1 godz.)

40 dag tuskanego grochu  
10 dag suszonej żurawiny  
20 dag brukselki  
25 dag marchwi  
20 dag selera  
0,75 szklanki mąki kukurydzianej  
0,25 szklanki mielonego siemienia lnianego  
0,5 szklanki oleju  
4 łyżki tamari  
1 łyżka pieprzu ziołowego  
1 łyżka mielonego kminku  
1 łyżeczka gałki muszkatołowej  
1 łyżeczka czarnego pieprzu  
3 łyżeczki soli  
kaszka kukurydziana do wysypiania formy

Groch zalewamy wodą w proporcji 1:1, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu, aż wchłoną wodę i stanie się miękki. Uwaga: groch, w zależności od tego, czy jest świeży, czy bardzo wysuszony, potrzebuje różnej ilości wody. Nie możemy dopuścić do tego, żeby woda się wygotowała, a groch przypalił. Musimy również uważać, by nie zrobić z niego grochówki przez dodanie zbyt dużej ilości wody.

Warzywa kroimy w kostkę lub w talarki i dusimy na oleju, aż zmiękną. Pod koniec dodajemy przyprawę i *tamari*, żeby wydobyć aromat warzyw. Całość odstawiamy na bok. Ugotowany groch miksujemy z duszonymi warzywami, solą i *tamari*. Dorzucamy siemię lniane oraz mąkę kukurydzianą i jeszcze raz miksujemy. Następnie dodajemy do masy podprażony słonecznik oraz suszoną żurawinę i wszystko mieszamy. Całość przekładamy

do wysmarowanych olejem i wysypanych mąką kukurydzianą foremek. Pieczemy około 50 min w temp. 180 st. C.

### Kawowy krem balsamiczny z karobem

(100 ml; czas przygotowania: 30 min)

60 ml mocnego *espresso*  
60 ml octu balsamicznego  
2–3 łyżki melasy z karobu

Przygotowujemy intensywne *espresso*, wlewamy je do rondelka, dodajemy ocet balsamiczny i melasę ze strąków drzewa świętojańskiego. Redukujemy na małym ogniu przez 20–30 min. Gdy płyn nabierze konsystencji syropu, zdejmujemy go z palnika i przelewamy do docelowego słoiczka, pamiętając, że po ostygnięciu odrobnie zgęstnieje, więc nie redukujmy zbyt długo. Taki krem idealnie nadaje się do doprawiania sałatek, także owocowych, a także zup, pasztetów, sosów i deserów.



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutennego programu „Atelier Smaku” [www.atelier-smaku.pl](http://www.atelier-smaku.pl)

