



na opak

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Deser w wersji raw, czyli surowy sernik z orzechów nerkowca, i zupa-krem z kurek na jesienną niepogodę – niesamowity smak, prostota i **szybkość przygotowania** przekonają każdego niedowiarka

Zanim skończy się ostatecznie sezon na truskawki, zapraszamy na wegański i bezglutenowy sernik, którego nie trzeba

piec. Zatem dziś w kuchni Atelier Smaku zachwycający sezonowym smakiem *raw food* na słodko. Jeśli nie dostaniecie już truskawek lub ich

cena osiągnie granice absurdu albo będą pochodzić z dalekich krajów, możecie skorzystać z mrożonych lub wymienić je na maliny lub wiśnie.

Ze względu na obecność orzechów jest to słodkość dość kosztowna w porównaniu z tradycyjnymi wypiekami, jednakże jest bardzo sycająca,

przez co można podzielić ją na większą liczbę porcji.

Tak jakoś wyszło, że zaczęliśmy dziś od deseru, czyli tak jak serwuje się tradycyjnie jedzenie na Kaszubach. W końcu jesteśmy z Gdyni, więc wolno nam. Niech tak zostanie. Po cieście czas więc zaserwować zupę, zwłaszcza że okoliczne lasy obrodziły w kurki. Dziś podamy zupę-krem, którą można przygotować najszybciej, jak się da. I najprościej. Takie przepisy lubimy najbardziej. Bez ziemniaków, za to z dodatkiem czerwonej soczewicy, by była bardziej pożywna. Smacznego i na zdrowie! »«

Sernik truskawkowy

(1 blaszka; czas przygotowania 20 min plus czas stygnięcia)

Spód

15 dag żurawiny
10 dag wiórków kokosowych
5 dag tłuszczu kokosowego

Wierzch

20 dag orzechów nerkowca
20 dag truskawek
15 dag tłuszczu kokosowego
10 dag ksylitolu
100 ml mleka kokosowego
sok z 1 cytryny
roślinna biała śmietana do dekoracji

Orzeszki nerkowca moczymy na noc. Żurawinę przelewamy wrzątkiem, następnie miksujemy ją z dodatkiem tłuszczu kokosowego



o temperaturze pokojowej, dorzucamy wiórki kokosowe i jeszcze raz miksujemy. Tak przygotowaną masę przekładamy do tortownicy wyłożonej pergaminem. Ugniatamy spód na równą wysokość. Odlewamy wodę z orzeszków, miksujemy je na gładką masę, dolewając w trakcie sok z cytryny i mleko kokosowe, po czym dodajemy ksylitol i owoce. Całość dokładnie miksujemy. Na koniec dorzucamy tłuszcz kokosowy o temperaturze pokojowej i jeszcze raz miksujemy. Masę sernikową

przekładamy na przygotowany spód do ciasta i... gotowe!

Zupa-krem z kurek

(4 porcje; czas przygotowania 20 min)

30 dag kurek
10 dag pietruszki
10 dag marchewki
100 ml mleka kokosowego
5 dag selera
4 łyżki czerwonej soczewicy
2-3 łyżki białego miso
1 spora szczypta mielonego czarnego pieprzu
0,5 l wody

Warzywa kroimy w kostkę, potowę kurek kroimy na kawałki, wszystko zalewamy wodą i gotujemy do miękkości z dodatkiem soczewicy. Całość miksujemy i odlewamy 1 łyżkę wazową do miseczki z pastą miso, dokładnie mieszamy i odstawiamy na bok. Resztę kurek siekamy na drobne kawałki, wrzucamy do zupy, przykrywamy pokrywką i gotujemy jeszcze kilka minut na małym ogniu. Na koniec wlewamy miso oraz mleko kokosowe, mieszamy, doprawiamy pieprzem i... możemy serwować.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl