



nowe twarze awokado

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Wujdźmy poza utarte schematy! Także w kuchni. Owoce świetnie sprawdzą się w daniach wytrawnych, a warzywa w deserach. Za przykład niech posłużą nam **uniwersalne** awokado – owoc do zadań specjalnych

Często zastanawiamy się, jak wyglądałby świat, gdybyśmy nie zamykali się w swoich z góry określonych poglądach, przyzwyczajeniach i osądach? Pewnie zrodziłyby się z tego nowe idee i kreacje, ale zapewne też pojawiłyby się sporo pomyłek i błędów.

Rzeczywistość byłaby jednak bardziej kolorowa. Wiele lat temu zauważyliśmy, że każdy przedmiot może zostać zdefiniowany na nowo. W ten sposób w naszym domu pojawiły się abazury z wiklinowych koszyków i koronkowych serwetek, a także kloszyki na lampki

halogenowe z porcelanowych filizanek w naszej kuchni. Ludzie z lekkim wywrotowym duchem od zawsze zmieniają rzeczywistość i inspirują innych do zmiany. Niezależnie od dziedziny, w której się poruszają. Tworząc sztukę, projektując samochody, ubrania, wychowując

dzieci czy gotując, zaskakują nie tylko swoich bliskich. Skupiając się jednak dziś na samym gotowaniu, śmiemy twierdzić, że smak jest czymś bardzo względnym, choć na co dzień zwyczajowo kojarzymy dany produkt z konkretną potrawą. Z tym, jak pachnie, smakuje i z czym się ją serwuje. Jednak gdyby głębiej się zastanowić, to uświadomimy sobie, że owoce od stuleci to nie tylko konfitury, dżemy, galaretki i inne słodkości, ale także marynaty, sosy oraz nadzienia do pieczenia. Dlaczego zatem ogórek kolarzy nam się z mizerią lub korniszonem, a ziemniak z frytkami? Każdy dom ma swoje zwyczaje. W jednych placki ziemniaczane jadało się ze śmietaną, w innych z cukrem. Jeden składnik, a tak wiele możliwości, nieskończenie wiele inspiracji, które w sobie kryje, jeśli spojrzysz na niego inaczej. Dziś tak właśnie patrzymy na awokado.

Jeszcze mniej więcej trzy dekady temu nasza koleżanka kopiowała na ksero przepis na sałatkę z awokado, w którym w uwagach, w związku z niemożliwością zdobycia produktu, autor polskiej wersji przepisu napisał: „Dodaj gruszkę awokado lub jakąkolwiek inną gruszkę”. Obecnie brzmi to jak dowcip, ale to po prostu znak czasu.

Dziś wiemy, jak pachnie i smakuje awokado oraz co z niego można wyczarować, jednak to nie tylko główny składnik sałatek i *guacamole!* Jest to także doskonała baza do przeróżnych kremów. Oprócz pasty *à la* jajecznej serwujemy Wam dziś naszą wersję kremu czekoladowo-orzechowego z awokado. Z najlepszymi życzeniami, abyśmy na wszystko potrafili i lubili patrzeć z różnych stron.

PS. Przepis ten na pewno spodoba się miłośnikom naszego humusu czekoladowego, a także będzie zbawieniem dla tych, którzy nie mogą jeść ciecierzycy. Smacznego i na zdrowie! »«

Pasta à la jajeczna z awokado
(4 porcje, 30 min)

2 owoce awokado
150 ml mleka kokosowego
150 ml wody



1 łyżeczka czarnej soli (kalanamak)
1 łyżka mleka kokosowego
2 łyżki majonezu
0,7 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
0,75 łyżeczki kurkumy
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka agaru
W rondelku zagotowujemy 150 ml mleka kokosowego. Agar mieszamy z wodą, po czym wlewamy go do gotującego się mleka kokosowego, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy jeszcze 1–2 min na małym

ogniu. Następnie odstawiamy wszystko na bok, by stężało. Wyjmujemy miąższ z awokado i mieszamy z łyżką mleka kokosowego, czarną solą, pieprzem i kurkumą, a także posiekaną natką pietruszki. Gdy agar stężeje i będzie przypominał w konsystencji ugotowane białko jaja, kroimy go w drobną kostkę i mieszamy z resztą składników. Jeśli chcemy, by pasta była bardziej kremowa, dodajemy odrobinę wegańskiego majonezu.

Krem czekoladowo-orzechowy z awokado
(1 nieduży stołeczek; 15 min)

2 sztuki awokado
5 łyżek gorzkiego kakao
5 łyżek melasy z karobu
3 łyżki masła orzechowego
50 ml mleczka kokosowego
0,5 łyżeczki cynamonu
0,25 łyżeczki kardamonu
0,20 łyżeczki zmieszanych goździków

Kakao mieszamy z melasą z karobu, następnie dodajemy mleczko kokosowe oraz masło orzechowe i jeszcze raz mieszamy. Do tak powstałej masy dodajemy umyte i pozbawione skórki oraz pestki awokado. Na koniec dosypujemy przyprawę korzenne (cynamon, kardamon i mielone goździki) i całość dokładnie miksujemy na jednolity, delikatny krem. Takie smarowidło w towarzystwie drożdżówki będzie genialnym śniadaniem lub przekąską do kawy.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku”
www.atelier-smaku.pl

