

na ruszt

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Dopóki pogoda dopisuje, **nie rezygnujemy z grilla**. Już za chwilę za nim zatęsknimy. Jeśli podczas wakacji znudziły Wam się już wszystkie znane przepisy, mamy dla Was kilka pysznych propozycji

Sezon wakacyjnych wyjazdów oraz spędzania czasu na świeżym powietrzu z przyjaciółmi dobiega końca. Pogoda na grilla jednak wciąż dopisuje. Dlatego właśnie postanowiliśmy podzielić się z Wami przepisami na dwa rodzaje kotletów wraz z sosami, które znajdziecie w ofercie gotowców Atelier Smaku. Zawsze jed-

nak najbardziej cieszymy się, gdy gotujecie sami, a jeśli korzystacie odrobinę z naszej pomocy, jest nam tym bardziej miło. Zachęcamy Was do przygotowania kotletów z zielonej soczewicy połączonej z brązowym, okrągłym ryżem w towarzystwie przepysznej i bardzo prostego kremu, który w naszym domu już dawno wyparł tradycyjną ćwikłę

z chrzanem oraz popularną żurawinę. Drugi rodzaj kotletów jest dowodem na to, jak pyszny może być żółty groch, z którego korzystamy zdecydowanie zbyt rzadko. Pora to zmienić. Kaszy jaglanej, z którą go połączyliśmy, nie trzeba reklamować, więc o jej właściwościach nie będziemy się rozpisywać. Tym kotлетem przypisaaliśmy rów-

nież bardzo prosty, bo składający się tylko z trzech składników sos. Oprócz musztardy i melasy z karobu kryje w sobie olej lniany, który choć bardzo zdrowy, nie każdemu smakuje. W tej recepturze pozostałe składniki idealnie kryją jego charakterystyczny posmak. Smacznego i na zdrowie! »«

Kotlety soczewicowo-ryżowe
(15 sztuk; czas przygotowania: 1,5 godz.)

250 g zielonej soczewicy
250 g okrągłego brązowego ryżu
3 łyżki sosu sojowego tamar
2 łyżki mąki ryżowej
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
1 łyżka pieprzu ziółowego
1 łyżeczka soli
0,75 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
2-3 łyżki mąki ryżowej do obtaczania kotletów
800 ml wody
olej do smażenia

Soczewicę i ryż wsypujemy do garnka, zalewamy wodą i zagotowujemy. Zmniejszamy moc palnika na minimalną i gotujemy pod przykryciem około 30 min, wsypujemy sól, mieszamy, przykrywamy i gotujemy jeszcze około 10 min, aż soczewica będzie miękka i razem z ryżem wchłonęła całą wodę. Zdejmujemy przykrywkę, mieszamy i czekamy, aż nieco przestygnie. Wsypujemy przyprawę,



dolewamy sos sojowy i całość dokładnie mieszamy. Dodajemy siemię lniane, mieszamy, a następnie wsypujemy mąkę ryżową i jeszcze raz dokładnie mieszamy. Sprawdzamy, czy masy nie trzeba dosolić, a następnie formujemy w zwilżonych wodą dłoniach kotlety. Obtaczamy je w mące ryżowej i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron, aż się przyrumienią. Smakują świetnie zarówno na ciepło, jak i na zimno, z sosem chrzanowo-wiśniowym.

Krem chrzanowo-wiśniowy
(0,5 l; czas przygotowania: 10 min)

1 słoiczek (240 ml) utartego chrzanu
1 słoiczek (240 ml) konfitury wiśniowej
2-3 łyżki mleczka kokosowego
2 łyżki błyskawicznego kleiku ryżowego

Do miski wrzucamy chrzan i konfiturę wiśniową, następnie dolewamy mleczko kokosowe i miksujemy.

Uzyskany w ten sposób sos jest zbyt rzadki, dlatego dosypujemy do niego parę łyżek błyskawicznego kleiku ryżowego i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Dzięki kleikowi sos ma idealną, nierozwarstwiającą się, kremową konsystencję i jest wygodny w użyciu. Taki krem jest pysznym dodatkiem do wszelkich pasztetów, pasztecików i kotletów.

Kotlety grochowo-jaglanae
(15 sztuk; czas przygotowania: 1,5 godz.)

250 g grochu
200 g kaszy jaglanej
150 g pieczarek
100 g selera
4 łyżki mąki jaglanej
3 łyżki mielonego siemienia lnianego
1 łyżka kminku mielonego
1 łyżka soli
1,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,75 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
0,75 łyżeczki suszonego tymianku
0,75 łyżeczki suszonego rozmarynu

kilka łyżek mąki jaglanej do obtaczania kotletów
900 ml wody
olej do smażenia

Wsypujemy kaszę jaglaną i groch do garnka, zalewamy wodą i zagotowujemy. Mieszamy, zmniejszamy ogień na minimalny i przykrywamy garnek pokrywką, aby woda nie parowała, a groch i kasza ugotowały się równomiernie. W tym czasie ucieramy na tarce pieczarki i selera, a następnie dodajemy do nich wszystkie przyprawy i połowę soli. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na bok, aby smaki sobą przesyły. Po około 30 min podnosimy pokrywkę i dodajemy resztę soli do gotującego się grochu z kaszą. Mieszamy i przykrywamy ponownie, aby całość się dogotowała. Gdy już kasza i groch będą miękkie, zdejmujemy pokrywkę i całość lekko studzimy. Do ugotowanej masy dodajemy utarte warzywa i dokładnie mieszamy. Dodajemy siemię lniane i mąkę, mieszamy i sprawdzamy smak oraz konsystencję. Jeżeli

trzeba, dodajemy soli, a jeżeli masa jest zbyt rzadka, mąki i siemienia lnianego. Gdyby była zbyt sucha, odrobinę wody. Kiedy już osiągniemy właściwą konsystencję, zwilżonymi w wodzie dłońmi odrywamy po kawałku masy, formujemy z niej kotlety. Obtaczamy je w mące jaglanej i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron, aż się przyrumienią. Pamiętajmy, że kotlety nie mają w swoim składzie żadnego tłuszczu, dlatego smażymy je w dużej ilości oleju, aby były smaczne i chrupiące. My zawsze robimy je w większej ilości, bo świetnie nadają się na grill lub jako pełnowartościowy posiłek, gdy jesteśmy w podróży. Z odrobiną sosu są przepyszne zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Sos musztardowo-karobowy
(1,5 szklanki; czas przygotowania: 10 min)

0,75 szklanki musztardy
0,5 szklanki oleju lnianego
0,3 szklanki melasy z karobu

Wszystkie składniki przekładamy do miseczki i dokładnie mieszamy, aby się połączyły. Taki sos możemy przechowywać w słoiczku w lodówce nawet przez kilka miesięcy. Świetnie nadaje się nie tylko do kotletów z grochu, lecz również wszelkich innych kotletów i pasztetów. Możemy również zastosować go jako sos do sałatek. Smacznego i na zdrowie!



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