



leko na wieczór

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trybulak

2 łyżki majonezu z kalafiora
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka czarnej soli (Kala Namak)
1 łyżka mleczka kokosowego
1 łyżeczka agaru
0,75 łyżeczki kurkumy
0,6 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu

W rondelku zagotowujemy 150 ml mleczka kokosowego. Agar mieszamy z wodą, po czym wlewamy do gotującego się mleka kokosowego, doprowadzamy ponownie do wrzenia i gotujemy jeszcze 1–2 min na małym ogniu. Następnie odstawiamy wszystko na bok, aby stężało. Wycinamy miąższ z awokado, rozgniatamy widelcem i mieszamy go z łyżką mleczka kokosowego, majonezem, czarną solą, pieprzem i kurkumą, a także posiekaną natką pietruszki. Gdy agar stężeje i mleczko przypomina w konsystencji ugotowane kurze białko,

kroimy je w drobną kostkę i mieszamy z resztą składników. Tak przygotowane danie serwujemy z rzodkiewką i kiszonymi ogórkami, które są jego idealnym dopełnieniem.

Twarożek z rzodkiewką i pomidorami (2 porcje)

200 g pomidorów koktajlowych
1 pęczek rzodkiewki
150 g migdałów
150 g naturalnego tofu
100 ml mleczka kokosowego
1 cytryna
1,5 łyżeczki soli

0,5 łyżeczki pieprzu
1 cykorii

Migdały zalewamy wodą i pozostawiamy na około 8 godz., żeby dobrze zmiękły. Wyciskamy sok z cytryny. W blenderze miksujemy migdały na jednolitą masę, podlewając sokiem z cytryny w trakcie miksowania. Do tak przygotowanej masy dorzucamy tofu, przyprawę, wlewamy mleczko kokosowe i jeszcze raz miksujemy. Umyte rzodkiewki kroimy w plastry, a pomidorki w ćwiartki. Następnie układamy je do twarożku, mieszamy łyżką i wkładamy do łódyczek z liści cykorii.



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

Nie ma nic gorszego niż **kłaść się spać** z uczuciem **ciężkości** w brzuchu. Jak temu zaradzić?

Wprawdzie nie jesteśmy dietetykami, ale wiemy, w jaki sposób sprawić, by to, co skomponujemy na talerzu było smaczne, a przy okazji niskowęglowodanowe. Ostatnio pracujemy nad przygotowaniem bazy przepisów ketogenicznej diety wegańskiej bez glutenu. Na początek jej zasady

mogą wydawać się zagmatwane, ale z czasem przygotowywanie takich posiłków staje się dużo prostsze.

Nawet jeżeli nie czujecie potrzeby przejścia na dietę ketogeniczną, uważamy, że warto jeść dania niskowęglowodanowe, choćby sporadycznie. To doskonała opcja na wieczorny posiłek. Wprawdzie nie urucho-

mią one w waszych organizmach procesu ketozy, ale po takiej kolacji w brzuchu nie pozostaje uczucie ociężałości.

Zatem przed kolejnymi świętami, gdy na stole na pewno znajdzie się mnóstwo tuczających, pełnych węglowodanów smakołyków, warto mieć w zanadrzu pomysły na smaczne rozwiązania o zupełnie innym skła-

dzie. Dziś dzielimy się takimi właśnie alternatywnymi propozycjami. Smacznego i na zdrowie! »«

Pasta à la jajeczna z awokado (4 porcje)

2 owoce awokado
150 ml mleczka kokosowego
150 ml wody

