

# tęsknię za tobą, serze

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak



**Feta** – ten smak kojarzy się ze słońcem i egzotycznymi wakacjami. Podpowiadamy, jak odtworzyć grecką klasykę w roślinnym wydaniu

Dawno, dawno temu, gdy wyeliminowaliśmy mięso i jaja ze swojego jadłospisu, na naszym stole często gościły różne sery: żółte, twarogi, mozzarella, a także feta. Były dodatkiem do pizzy, kanapek oraz wszelkich sałatek. Wprawdzie czuliśmy się po nich

ocięziali, jednak był to czas, gdy trudno było nam sobie wyobrazić ich brak w codziennej diecie. Już sama rezygnacja z mięsa wydawała się nam wielkim wyrzeczeniem i wręcz milowym krokiem ku lepszej rzeczywistości. Później jednak wyeliminowaliśmy z naszej diety także nabiał:

stało się tak dzięki wyjazdom za granicę, poszerzeniu horyzontów, a także zwiększeniu dostępności wegańskich zamienników na miejscu.

Dziś uważamy, że nie ma wielu przekonujących argumentów na rzecz dalszego spożywania produktów odzwierzęcych, gdy w sklepie za ro-

giem kupić można roślinne mleko, wegańskie wędliny, burgery, a także wszelkiego rodzaju bezmleczne sery. To głównie za tym smakiem tęskni większość początkujących wegan. Specjalnie dla nich przygotowaliśmy kulinarną wycieczkę do słonecznej Grecji, gdzie królują oliwki i feta.

Oto najprostsza wegańska wersja fety w aromatycznej zalewie oliwnej z ziołami. Odtwarzamy też sałatkę grecką, bo i tę bardzo lubiliśmy w klasycznej wersji. Teraz już wiemy, jak ją przyrządzić, by jej czysto roślinny odpowiednik smakował niemal tak samo. Smacznego! »«

## Wegańska feta (1 słoiczek 240 ml)

200 g tofu naturalnego  
1–2 łyżki octu jabłkowego  
1 łyżeczka soli  
1 garść świeżego tymianku i rozmarynu  
0,5 szklanki oliwy

Tofu wyjmujemy z woreczka i odciskamy z nadmiaru wody, przykrywając je ręcznikiem papierowym z obu stron i umieszczając pomiędzy dwiema drewnianymi deskami do krojenia. Gdy jest już dość suche, kroimy je w kostkę i zakrapiamy octem jabłkowym. Zioła kroimy, siekamy, wrzucamy do moździerza, dosypujemy sól i ucieramy. Następnie nacieramy nimi kostki zakwaszonego tofu. Przekładamy do słoiczka, zalewamy oliwą i gotowe! Taka „feta” nadaje się do zjedzenia od razu, ale jest najlepsza po kilku dniach.

## Sałatka grecka (2 porcje)

200 g ogórka  
200 g pomidorów koktajlowych  
1 papryka  
200 g fety z tofu  
2 łyżki oliwy z marynowanej fety z tofu  
12 oliwek  
1 łyżka soku z cytryny  
kilka listków oregano  
czarny pieprz i sól do smaku

Ogórki, pomidory i paprykę myjemy. Ogórki obieramy i kroimy w kostkę. Paprykę pozbawiamy nasion i również kroimy w kostkę. Pomidorki przekrawamy na półki, dzielimy na dwie miski, na wierzch wykładamy fetę z tofu, oliwki, polewamy oliwą, skrapiamy cytryną, posypujemy pieprzem i solą oraz posypujemy świeżo posiekanymi liśćmi oregano. Kto lubi, może dodać cebulę. Nam smakuje delikatniejsza wersja.



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

