

# Japońskie inspiracje

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Mirek Trymbulak*

Zostawmy na chwilę kuchnię polską i przenieśmy nasze kubki smakowe w rejony Kraju Kwitnącej Wiśni

**P**o latach kulinarnych doświadczeń wiemy, że najbardziej kochamy „weganizować” i „odglutenawiać” tradycyjną, rodzimą kuchnię, którą pamiętamy z domów własnych i naszych przyjaciół. Nasze serca także zaczynają szybciej bić na myśl o kuchni śródziemnomorskiej. Jednak są takie chwile, gdy mamy chęć na odpoczynek od klusek, pierogów, a nawet pizzy i wyśmienitych makaronów. Wtedy mamy ochotę na kulinarną podróż w dalsze rejony. Tym razem zapraszamy Was na małą wycieczkę w stronę Japonii. W naszym wydaniu nie będzie to klasyka, tylko małe smaczki. Sałatka z glonami spodoba się tym, którzy nie lubią



spędzać dużo czasu w kuchni, ale cenią sobie nieoczywiste smaki. Jednak to tylko przedsmak przyjemności, której dostarczą chrupiące warzywa w cieście. Choć tempura większości jednoznacznie kojarzy się z Japonią, to wcale z niej nie pochodzi. Przybyła tam z Portugalii wraz z misjonarzami w XVI w. Tak dobrze się zadomowiła w nowym miejscu, że prawie nikomu nie przyjdzie na myśl, że jest Europejką. Wypróbujcie naszą bezglutenową i wegańską wersję z warzywami!

Obie zaserwowane dziś potrawy można podawać razem, świetnie się komponują. A jeśli zasmakujecie Wam wschodnie pomysły, możecie przypomnieć sobie również nasz przepis na zupę miso z brukwią, która pojawiła się już w „Vege”. Miłych poszukiwań kulinarnych!

## Warzywa w tempurze

[2 porcje]

1 czerwona papryka  
Kilka różyczek brokuła  
Kilka różyczek kalafiora

### Ciasto:

1 szklanka mąki ryżowej  
2 łyżeczki mielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka soli  
Woda

### Sos:

1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżka sosu do ryżu do sushi

Mąkę mieszamy z solą oraz siemieniem lnianym, dodajemy wodę i mieszamy ciasto, w razie potrzeby dolewając tyle wody, aby powstała masa o konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego. Odstawiamy na bok, aby ciasto stało się kleiste. W tym czasie rozgrzewamy fryturę oraz przygotowujemy warzywa. Paprykę pozbawiamy nasion i kroimy na 4–6 podłużnych części. Różyczki kalafiora i brokuła dzielimy na pół. Sprawdzamy, czy ciasto ma właściwą konsystencję i w razie potrzeby dodajemy trochę wody. Jeżeli ma grudki, możemy je zmiksować. Pokrojone warzywa zanurzamy w cieście, wrzucamy do rozgrzanej frytury partiami i smażymy, aż się przyrumienią. Wylawiamy łyżką cedzakową i odsączamy na ręcznikach

papierowych, a następnie serwujemy z sosem do maczania powstałym ze zmieszania sosu sojowego i sosu do ryżu.

## Sałatka z wodorostów

[2 porcje]

2 garści suchych wodorostów wakame  
0,25 owocu granatu  
2 łyżki pokrojonych plasterków marynowanego imbiru  
2 łyżeczki nasion sezamu  
1 łyżka sosu do zaprawiania ryżu do sushi  
1 łyżka oleju sezamowego  
2 szklanki wody

Wodorosty w misce zalewamy wodą i odstawiamy na bok, aby zmiękły. Granat rozkrajamy i wyluskujemy z niego pestki. Na taką ilość sałatki wystarczy ćwiartka owocu. Na rozgrzanej, suchej patelni podprażamy nasiona sezamu, aż się przyrumienią, a marynowany imbir kroimy na mniejsze kawałki. Gdy wodorosty powiększą swoją objętość i zmiękną, odczujemy je i dobrze odciskamy z wody, a następnie zalewamy sosem do ryżu i olejem sezamowym i mieszamy. Dorzucamy pestki granatu oraz imbir. Całość jeszcze raz mieszamy, rozkładamy do miseczek i posypujemy nasionami sezamu.

*Jola Stoma & Mirek Trymbulak*

projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)

