

Nie całkiem tradycyjnie

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Gdy **zbliżają się święta**, zawsze **zadajemy** sobie **pytanie**, ile jeszcze **wegańskich** i bezglutenowych **kombinacji** potraw **uda nam się** stworzyć. Na razie **pomysłów** nam **nie brakuje**

Z jednej strony kochamy wypróbowane przepisy, na które czeka się cały rok, z drugiej – kusi nas, żeby kolejny raz zaskoczyć bliskich. A kusi nas dlatego, że co chwilę ktoś podsuwa nam ciekawe inspiracje. Te najbardziej finezyjne zostawiamy sobie na świąteczny czas. Właśnie tak było z pulpecikami, które prezentujemy Wam w tym numerze.

Jakiś czas temu, gdy podzieliliśmy się naszymi sprawdzonymi pomysłami na tofu, pojawiła się prośba o opracowanie przepisu na pulpeciki. Z powodu natłoku pomysłów ten początkowo odłożyliśmy „na kiedy”, ale olśniło nas, że przecież to idealny patent na Wielkanoc!

Mamy nadzieję, że tym, co udało nam się upichcić, zadowolimy „zeleniodawczynię” i wynagrodzimy jej cierpliwość. Liczymy też na to, że spróbujecie także naszych słodkich świątecznych wypieków. W końcu na stole nie może zabraknąć baby wielkanocnej, a ta według naszego przepisu nie tylko jest prze-

pyszna, lecz również do złudzenia przypomina wypiek wielojajeczny i może posłużyć jako „wabik” dla potencjalnych adeptów weganizmu. Niezależnie od tego, czy jesteście fanami tradycyjnych smaków, czy wolicie stawiać na egzotykę i eksperymenty, trzeba przyznać, że święta

to czas bardziej świadomego myślenia o tym, co trafia na nasze talerze. Dobrze więc, abyście pamiętali o tym, by nie przesadzić z ilością jedzenia, a posiadówkę przy stole urozmaicić np. przerwą na wiosenny spacer.

Smacznego i Wesołych Świąt! ●



Pulpeciki z tofu w sosie chrzanowym

[4 porcje]

Pulpeciki:

250 g wędzonego tofu
200 g ziemniaków
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
2 łyżki mąki ryżowej
10 g suszonych grzybów
1 łyżka oliwy truflowej
1 łyżeczka sosu sojowego tamari
1 łyżeczka soli
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,5 łyżeczki asafetydy
Kilka łyżek oliwy do smażenia pulpetów

Sos:

500 ml mleczka kokosowego
6 łyżek utartego chrzanu
1–2 łyżeczki soli
1 łyżeczka oliwy truflowej
1 szczypta asafetydy

Tofu ucieramy na tarce o grubych oczkach, a surowe ziemniaki na drobnej lub miksujemy. Mieszmamy tofu z sosem sojowym, a następnie dodajemy utarte ziemniaki i jeszcze raz mieszmamy. Suszone grzyby mielimy w młynku na proszek i wraz z innymi przyprawami przeznaczonymi do pulpecików dorzucamy do tofu. Mieszmamy i dodajemy najpierw siemię lniane,

a po zamieszaniu i odczekaniu kilku minut mąkę ryżową i oliwę truflową. Jeszcze raz mieszmamy i odstawiamy na bok na 10 min, aby składniki się połączyły. Formujemy pulpeciki i smażymy na patelni na rozgrzanej oliwie z obu stron, aż się nieco przyrumienią. W tym czasie mieszmamy składniki sosu i gdy pulpeciki są już usmażone, zalewamy je sosem i dusimy pod przykryciem na małym ogniu przez około 5–10 min.

Babka wielkanocna z mango

[6 wersji mini lub 1 duża]
150 g mąki ziemniaczanej
100 g mąki ryżowej
50 g mąki kukurydzianej
50 g mąki z ciecierzycy
0,75 szklanki brązowego cukru pudru
3 łyżki mielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka suchych drożdży
200 ml ciepłej wody
150 ml pulpy z mango
100 ml mleczka kokosowego
100 ml oleju słonecznikowego
Cukier puder do posypania babeczek

Suche składniki ciasta mieszmamy w misce, wlewamy do nich wodę, pulpę z man-

go, mleczko kokosowe i olej. Miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 20–30 min, aby drożdże popracowały.

Przygotowujemy foremki. Jeżeli są metalowe, to smarujemy je olejem i oprószamy mąką kukurydzianą. Przekładamy ciasto, wypełniając foremki do 0,75 wysokości i wstawiamy do piekarnika nastawionego na 40 st. C do wyrośnięcia. Po około 15–20 min, gdy ciasto podrośnie, nastawiamy piekarnik na 180 st. C z termoobiegiem. Pieczemy 20–25 min, aż babeczki się przyrumienią. W przypadku dużej babki wydłużamy czas pieczenia do 35–40 min.

Po upieczeniu ciasto wyjmujemy z foremek, czekamy, aż przestygnie, a następnie posypujemy cukrem pudrem lub lukrujemy.

Jola Stoma & Mirek Trymbulak



projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl