

# Sezon na mięso

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Mirek Trymbulak*

**Latem cała Polska grilluje,** mięsne dania królują też w barach, restauracjach i food truckach. Jak ma się w tym wszystkim odnaleźć roślinożerca?

**G**dy rozpoczyna się sezon wakacyjny, rozkwita też nasz narodowy sport. Nie, nie mamy na myśli piłki nożnej, tylko czynne grillowanie. Minął już jednak czas, gdy weganie oddawali tę konkurencję walkowerem. Dziś dzielimy się z Wami przepisem na burgery z mięsem, które zadowolą każde podniebienie, również wszystkożerne! Powiedzmy sobie szczerze – jeśli coś jest smaczne, to po prostu takie jest!

Nasza propozycja burgerów powstała na bazie mięsa z bobu, które pojawiło się w ostatnim czasie w sklepach. Jest ono łatwe do przygotowania, nadaje się do wykorzystania w przepisach z różnych kuchni świata, w dodatku jest doskonałym źródłem białka. My eksperymentowaliśmy z bobem, jednak dziś w praktycznie każdym większym sklepie spożywczym i w tych mniejszych ze zdrową żywnością znajdziemy spory wybór roślinnych odpowiedników mięsa mielonego lub w kawałkach – powstają na bazie soi, pszenicy, grochu itd.

Niemieśm można bawić się w nieskończoność: ulepić z niego kotlety, skomponować farsz albo po prostu przyparzyć i podać ze swojskimi ziemniaczkami i mizerią. Można też postawić

na egzotykę i spróbować upichcić bijącą ostatnio rekordy popularności potrawę z Dalekiego Wschodu, czyli ramen.

Do tego naszego użyliśmy bezglutenowego makaronu. Oczywiście możecie stworzyć własną, autorską kompozycję, która urozmaici niejedno garden party lub nasyci Was przed wyprawą rowerową lub wyjściem na długi spacer.

Życzymy pięknych, zdrowych i smacznych wakacji!



## Niemieśne burgery

[10 sztuk]

400 g mięsa mielonego  
300 g pieczarek  
300 g bakłażana  
150 g suszonych pomidorów z zalewy  
0,3 szklanki mąki ziemniaczanej  
0,75 szklanki mąki ryżowej  
4 łyżki sosu sojowego tamari  
3 łyżki oliwy z suszonych pomidorów  
1 łyżka siemienia lnianego mielonego  
1 łyżka majeranku  
1 łyżka oliwy truflowej  
0,5 łyżki cząbrku  
0,5 łyżki słodkiej wędzonej papryki  
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu  
0,5 łyżeczki zmielonego ziela angielskiego  
0,5 łyżeczki soli  
0,75 łyżeczki chilli  
0,75 łyżeczki asafetydy lub suszonego granulowanego czosnku  
Olej do smażenia

Pieczarki kroimy w dużą kostkę i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z oliwą po suszonych pomidorach. Bakłażana również kroimy w kostkę, dorzucamy do pieczarek. Całość smażymy z dodatkiem soli, aż warzywa zmiękną. Następnie przykrywamy i dusimy przez 10–15 min. Dorzucamy pokrojone suszone pomidory, wszystkie przyprawy, wlewamy sos sojowy i oliwę truflową. Jeszcze chwilę smażymy, mieszając, następnie zdejmujemy z palnika i dodajemy mięso. Całość mieszamy i przepuszczamy przez maszynkę do mielenia o średnich lub dużych oczkach. Gdy masa przestygnie, dodajemy mielone siemię lniane oraz obydwie mąki i jeszcze raz dokładnie mieszamy.

Po 10–15 min, gdy masa się ustabilizuje, formujemy zwilżonymi rękami burgery i smażymy je na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Możemy je też upiec w piekarniku lub na grillu – wtedy wcześniej posmarujemy je z wierzchu obficie olejem lub oliwą. Grillując kotlety, trzeba skorzystać z tacki, by nie przeleciały przez ruszt, ponieważ są dość delikatne.

Gotowe burgery można też z powodzeniem zamrozić na później.



## Ramen z mięsem

[2 porcje + 2 l bulionu na zapas]

### Bulion:

3,5 l wody  
450 g marchwi  
350 g pieczarek  
250 g selera naciowego  
200 g pomidorów  
0,5 kapusty pekińskiej  
10 sztuk grzybów shiitake – mogą być suszone  
50 g świeżego imbiru  
0,75 szklanki sosu sojowego tamari  
0,75 szklanki sosu słodko-słonego do ryżu do sushi  
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu  
0,5 łyżeczki asafetydy lub wymiennie czosnku  
Kilka płatków suszonych wodorostów kombu  
Kilka gwiazdek anyżu  
Sól do smaku [ewentualnie]

### Dodatki:

Bezglutenowy makaron ramen, np. jaglany  
200 g mięsa w kawałkach  
10 grzybów shiitake z bulionu  
Garść grzybów enoki  
Garść grzybów shimeji  
1 papryczka chilli  
4 łyżki oleju sezamowego  
4 łyżki sosu słodko-słonego do ryżu do sushi  
2 łyżki melasy z karobu  
2 łyżki shiro miso  
Garść sezamu  
Kilka gałązek kolendry

Do dużego garnka z wodą wrzucamy obrane i pokrojone marchewki, pieczarki, łydgi selera, imbir i pół kapusty pekińskiej. Wstawiamy garnek na palnik, aby całość się zagotowała, dorzucamy grzyby shiitake, wodorosty i gwiazdki anyżu. Gdy zacznie się gotować, wlewamy sosy, dodajemy mielony czarny pieprz i asafetydę. Zmniejszamy moc palnika pod garnkiem, aby wywar bardzo powoli się gotował, i zostawiamy go pod przykry-

ciem na około 3 godz. Ugotowany bulion precedzamy (możemy go zawekować w kilku słoikach na następne okazje, a zostawić tylko ilość potrzebną na dwie porcje).

W małym garnku zagotowujemy wodę i gotujemy w niej makaron – pamiętajmy, by nie był zbyt miękki! Z warzyw z bulionu wybieramy grzyby shiitake, które kroimy w drobne paski i mieszamy z sosem sojowym, melasą i sosem do sushi. Papryczkę chilli kroimy i rozcieramy w moździerzu. Dodajemy ją również do grzybów i wszystko smażymy na dwóch łyżkach oleju sezamowego, aż grzyby wchłoną smaki i lekko się przyrumienią. Na pozostałym oleju smażymy przez chwilę kawałeczki mięsa, aż będą lekko chrupiące.

Mieszamy miso z odrobiną bulionu i nalewamy do misek. Dokładamy do nich makaron, przesmażone grzyby i przyrumienione mięso. Dodajemy po kilka surowych grzybków enoki i shimeji, dopełniamy całość bulionem, a na koniec posypujemy listkami kolendry i uprażonym na suchej patelni sezamem.

*Jola Stoma & Mirek Trymbulak*



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