

# Sezonowo i jabłkowo

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Miśrek Trymbulak*

Choć **nadejście września** oznacza koniec wakacji, bardzo lubimy ten miesiąc. Głównie za sprawą **urodzaju warzyw i owoców**, w tym **jabłek**, z których warto **korzystać** na wszelkie sposoby

# W

iemy,

że prawie każdy ma swoją ulubioną odmianę jabłek. My należymy do miłośników soczystych i słodkich owoców, które sprawdzą się w jabłeczniku.

Wierzmy, że ciasto w naszej wegańskiej i bezglutenowej wersji przypadnie do gustu również tym, którzy znają jego tradycyjną wersję z kaszką manną zamiast kukurydzianej.

Oczywiście jabłka to nie tylko szarlotki, struclki i inne ciasta, lecz także racuchy, ryż z jabłkami i cynamonem, a nawet kluski z dodatkiem tych owoców. W naszej kuchni lubimy wracać do włoskich inspiracji. Przepis na gnocchi z sosem z prażonymi jabłkami to nie tylko ukłon w stronę kuchni słonecznej Italii, lecz także wyraz uwielbienia dla sezonu jabłkowego.

Przy okazji postanowiliśmy przeprosić się z szarą renetą. Wszystko to za sprawą zakupu ogródka działkowego, w którym rosną dwie wielkie jabłonie tej odmiany. W przyszłości spodziewajcie się przepisów z tym owocem w roli głównej. Smacznego i na zdrowie!

## Jabłecznik sypany

1,2 kg jabłek  
1,5 szklanki drobnej kaszki kukurydzianej  
1 szklanka mąki ziemniaczanej  
0,5 szklanki mąki kukurydzianej  
1 szklanka brązowego cukru  
3 łyżki mielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka sody  
1 łyżeczka zmielonego cynamonu  
0,5 szklanki oleju kokosowego

Jabłka myjemy i ucieramy na tarce o grubych oczkach lub mandolinie na wiórki. Jeżeli nasza tarka nie jest zbyt

ostra, to najlepiej obrać jabłka ze skórki, żeby podczas ucierania nie miażdżyć miąższu. Do startych jabłek dodajemy cynamon oraz trzy łyżki cukru i mieszamy. Dno tortownicy przykrywamy papierem do pieczenia i przypinamy do niego obręcz, a następnie obficie smarujemy olejem kokosowym. Pozostały tłuszcz rozpuszczamy i odstawiamy na bok.

Wszystkie suche składniki mieszamy w misce. Około szklanki tak powstałej mieszanki wsypujemy na dno tortow-



nicy. Wykładamy na nią połowę jabłek, wyrównujemy je i lekko dociskamy. Wysypujemy kolejną warstwę sypkich składników, znów około szklanki, wyrównujemy i nakładamy resztę jabłek, a na nią ostatnią suchą warstwę. Całość wyrównujemy, jeszcze raz dociskamy i polewamy olejem, aby cała powierzchnia ciasta była tłusta, co sprawi, że wierzch będzie kruchy.

Ciasto pieczemy przez 60 min w piekarniku nastawionym na 180 st. C z termoobiegiem. Po wyjęciu z piekarnika ciasto studzimy, aby trochę stężało i dopiero potem otwieramy tortownicę. Smakuje równie dobrze podawane na gorąco, jak i na zimno. Można się

jeszcze pokusić o dodanie kokosowej bitej śmietany.

## Gnocchi z sosem z prażonymi jabłkami

### Gnocchi

500 g obranych ziemniaków  
250 g mąki kukurydzianej  
200 g mąki ziemniaczanej  
0,25 łyżeczki soli  
2 łyżki mielonego siemienia lnianego

### Sos

750 g jabłek pozbawionych ogryzków  
100 g ugotowanych na parze ziemniaków  
200 ml rzadkiego mleczka kokosowego  
100 ml + 1 łyżka melasy z karobu  
1 łyżeczka cynamonu

Aby przygotować gnocchi, zmielone siemię lniane zalewamy wrzątkiem, bardzo dokładnie mieszamy za pomocą blendera i odstawiamy na chwilę na bok. Ziemniaki przeciskamy przez praskę lub maszynkę do mielenia, by uzyskać jednolitą masę. Zmielone ziemniaki łączymy z siemieniem lnianym, mąką

ziemniaczaną i kukurydzianą i ugniatamy ręcznie, aż składniki dokładnie się połączą.

Gotową masę porcjujemy, następnie rolujemy [najlepiej na silikonowej macie] i dzielimy nożem na małe kawałki. Nie podsypujemy mąką, ponieważ może wyciągnąć wilgoć z ciasta. Rolujemy kulki i przygniatamy lekko widelcem, by powstały delikatne żłobienia. Gnocchi wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy przez około 3 min.

Przygotowujemy sos: jabłka kroimy w kostkę, mieszamy z łyżką melasy z karobu i cynamonem, wrzucamy do rondelka, przykrywamy i dusimy na małym ogniu, aż skruszeją. Ugotowane na parze ziemniaki miksujemy blenderem, dodając resztę melasy i mleko kokosowe, aż do uzyskania jednolitej, aksamitnej konsystencji. Do gotowych jabłek wlewamy masę i dokładnie mieszamy łyżką.

Gorące gnocchi podajemy z sosem. Po wierzchu możemy dodatkowo polać melasą z karobu.

*Jola Stoma  
& Miśrek Trymbulak*



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