

tym razem po nowemu

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

A gdyby tak w te święta odejść od tradycji i **spróbować poeksperymentować z wigilijnymi daniami?** Oczywiście wciąż zachowując ducha Bożego Narodzenia

Kolejny grudzień, kolejne święta, kolejne kulinarne inspiracje. Brzmi to banalnie i każdy z nas słyszał już to niejedną raz, ale naprawdę... czas płynie tak szybko! Nie możemy się oprzeć wrażeniu, że minęło dopiero kilka miesięcy od ostatniego razu, kiedy pisaliśmy o świątecznym nastroju, o wzajemnym szanowaniu swoich poglądów i niewchodzeniu w zbędne polemiki przy wigilijnym stole. W tym roku postanowiliśmy więc nie poruszać tematów ideologicznych ani namawiać do pojednania, zadbania o dobro i szanowanie praw zwierząt. Tym razem nie będziemy również serwować tradycyjnych w smaku, ale alternatywnych w składzie rozwiązań, by inspirować innych do zmiany diety. W tym roku potraktujemy święta tylko odrobinę tradycyjnie i jednocześnie dość lekko.

Oczywiście muszą pojawić się kapusta,

mak oraz grzyby. Mamy dla Was przepis na kutię z brązowego, okrągłego ryżu, ale serwowaną w pieczonych jabłkach. Kutia, którą oczywiście można wykonać tradycyjnie z pszenicy, jeśli nie ma się problemu z obecnością glutenu w diecie, to typowo wigilijne danie. Pieczone jabłka są lekkie i idealnie wpisują się w zimowy jadłospis. Jak dla nas połączenie idealne, pachnące świętami, a zarazem lekkie.

Aby nie było tylko na słodko, mamy też wytrawną propozycję, która zagościła w naszym domu jakiś czas temu jako bardzo proste, smaczne i pożywne danie obiadowe. Zielona soczewica z kapustą. W pierwszej wersji kapusta była słodka, a tę świąteczną zmodyfikowaliśmy, korzystając z kiszanej, gdyż ta bardziej kojarzy się z Bożym Narodzeniem w Polsce. Z jakiej kapusty skorzystacie, wybór należy do Was. Ta potrawa może wy-



stać jako danie samo w sobie, ale szykując ją na świąteczny stół, postanowiliśmy zrobić z niej farsz do sajgonek, które również mogą pojawić się na półmisku w dwóch wersjach. W pierwszej z nich jedynie moczymy papier ryżowy i zawijamy w niego farsz, a drugą wersję klasycznie smażymy. Testując obie opcje na święta, stwierdziliśmy, że na Wigilię pokusimy się jednak o tę cięższą, smażoną, zwłaszcza że naszym jedzeniem będziemy częstować innych, niewęgarńskich biesiadników.

Jeśli i Wy nie chcecie trzymać się ściśle tradycji w tym roku, zapra-

szamy do wspólnego gotowania! Korzystając z okazji, życzymy Wam smacznych, zdrowych i spokojnych świątecznych dni i wszystkiego, co najlepsze w Nowym Roku! »«

Kutia w pieczonych jabłkach

(12 porcji; czas przygotowania: 1 godz. + czas moczenia maku)

12 jabłek
20 dag maku
0,5 szklanki brązowego okrągłego ryżu
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej
5 dag orzechów włoskich i migdałów
5 dag suszonej żurawiny

4 łyżki melasy z karobu
1 łyżka oleju do posmarowania jabłek
200 ml wody
szczypta soli
12 połówek orzechów włoskich do dekoracji

Mak moczymy przez 8–10 godz. Ryż zalewamy wodą i gotujemy ze szczyptą soli pod przykryciem na małym ogniu, aż wchłonie wodę. Siekamy orzechy i prażymy na patelni. Żurawinę przelewamy wrzątkiem. Jabłka wydrążamy i smarujemy na zewnątrz olejem. Następnie odlewamy wodę z maku i osączamy go na sicie, po czym bardzo dokładnie miksujemy lub kilka razy przepuszczamy przez maszynkę do mielenia.

Wszystkie składniki kutii dokładnie mieszamy i nadziewamy nimi jabłka. Każde z nich dekorujemy połówką orzecha włoskiego. Nastawiamy piekarnik na 180 st. C i pieczemy, aż owoce zmiękną, ale nie będą się jeszcze rozpadać. Taki sposób podania kutii nam bardzo odpowiada, gdyż jest delikatniejsza i lekko kwaskowa w smaku. Pięknie prezentuje się na świątecznym stole.

Świąteczne sajgonki z soczewicą i kapustą

(25–30 sztuk; czas przygotowania: 1,5 godz.)

25–30 małych płatów papieru ryżowego (o średnicy około 15 cm)

20 dag soczewicy
20 dag kiszanej kapusty
1 łyżka majeranku
1 łyżeczka mielonego kminku
0,5 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki soli
4 łyżki oleju ryżowego
olej ryżowy do smażenia
400 ml wody

Soczewicę zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, aż będzie miękka. Dodajemy do niej sól, mieszamy i jeżeli jest w niej jeszcze woda, to ją odparowujemy. W tym czasie siekamy kiszoną kapustę. Rozgrzewamy na patelni 4 łyżki oleju, prażymy na nim przez kilka sekund przyprawę, dorzucamy kapustę i smażymy, mieszając przez kilka minut.

Ugotowaną soczewicę mieszamy z podsmażoną kapustą. Do płaskiego talerza nalewamy trochę ciepłej wody i moczymy w niej papier ryżowy, żeby nabrał elastyczności. Kładziemy papier na desce do krojenia. Na jego brzegu układamy łyżkę nadzienia soczewicowego. Zwijamy w kopertkę, aby nadzienie nie wypadło w trakcie smażenia. Rozgrzewamy olej słonecznikowy na patelni i smażymy sajgonki na złoty kolor z obydwu stron. Takie sajgonki z powodzeniem mogą zastąpić na wigilijnym stole podsmażane pierożki. Najlepiej smakują z żurawiną lub chutnym śliwkowym i na zdrowie!



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutennego programu „Atelier Smaku” www.atelier-smaku.pl

