

Na dobry początek

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Efektowne dania

nie muszą wymagać wyjątkowych **umiejętności** kulinarnych. Oto propozycje dla tych, którym się wydaje, że w kuchni mają **dwie lewe ręce**



Chociaż świat zmienia się w nieprawdopodobnie szybkim tempie, a wraz z nim nasze poglądy i obyczaje, to cały czas panuje przekonanie, że kuchnia jest domeną kobiet. Nie zmieniły tego kolejne rewolucje kulturalne ani to, że w znanych restauracjach szefami kuchni są zazwyczaj mężczyźni. Gotujących zawodowo panów uznaje się za perfekcjonistów i wizjonerów, natomiast dbania o to, aby zdrowo i szybko nakarmić rodzinę, wciąż oczekuje się od kobiet.

Prowadząc w Atelier Smaku warsztaty z bezglutenowej i wegańskiej kuchni, zauważyliśmy, że kobiety i mężczyźni gotują z takim samym zaangażowaniem i coraz częściej to panowie myślą o tym, co i dlaczego jedzą. Tych, którzy już umieją i lubią gotować, nie trzeba zachęcać, ale dla tych, którzy chcieliby spróbować i potrzebują na początek prostych inspiracji, mamy prosty rosół z ryżem i pieczarkami, którego nie da się zepsuć, oraz szybki sos pomidorowy do makaronów, ryżu,

klusek... W sumie do wszystkiego. Jego bazą jest pasta niemakrelowa, którą każdy będzie w stanie zrobić szybko, dodatkowo zaskakując wszystkich jej smakiem. Jest to nasza najbardziej intensywna w smaku pasta, która idealnie sprawdzi się na kanapkach, do naleśników, a także jako coś, co doprawi nam zupę lub sos. Można ją również wymieszać z ryżem lub kaszą, uzyskując w ten sposób nadzienie do gołąbków lub pierogów. Smacznego i na zdrowie!

Rosół

500 g pieczarek
1 szklanka ryżu basmati
4 łyżki oliwy
1,5 łyżeczki pieprzu ziółowego
0,5 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1-2 łyżeczki soli
1,5-2 szklanki wody
3 łyżki sosu sojowego tamari
2 ziarna ziela angielskiego
1 liść laurowy
1 gałązka świeżego lubczyku
2 szklanki wody

Umyte pieczarki kroimy w dość grube słupki i dusimy w garnku na rozgrzonym oleju wraz z przyprawami, aż puszczą sok. Dodajemy suchy ryż, mieszamy, dolewamy wodę i doprowadzamy do wrzenia. Całość solimy, zmniejszamy moc palnika do minimum i gotujemy pod przykryciem przez ok. 10 min. Zdejmujemy pokrywkę, mieszamy, ponownie przykrywamy i gotujemy, aż ryż wchłonie wodę.

Aby przygotować rosół, przekładamy ugotowany wcześniej ryż z pieczarkami do mniejszego garnka, wlewamy wodę, dorzucamy liść laurowy i ziele zgotowujemy. Zmniejszamy moc palnika i gotujemy przez 5-10 min (możemy dorzucić gałązkę lubczyku). Pod koniec wlewamy sos sojowy i ewentualnie dosalamy. Rosół wlewamy do misek i posypujemy natką pietruszki.

Pasta niemakrelowa

180 g tofu wędzonego
100 g suszonych pomidorów w oleju
0,5 szklanki zielonych oliwek z zalewą
50 ml oleju lnianego
2 delikatne papryczki peperoni
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki oliwy truflowej
1 łyżeczka pieprzu ziółowego
1 łyżeczka wędzonej słodkiej papryki
0,5 łyżeczki curry
0,25 łyżeczki pieprzu cayenne

Pomidory i papryczki kroimy na kawałki w poprzek, by ich włókna nie wkręciły się w ostrze blendera. Miksujemy



tofu na gładką masę w wysokim naczyniu, po czym łączymy z oliwkami, suszonymi pomidorami i papryczkami. Miksujemy ponownie, dodajemy koncentrat, sos sojowy, przyprawy, zalewę z oliwek i jeszcze raz wyrabiamy blenderem jednolitą masę. Następnie dolewamy oliwę i olej lniany. Dokładnie miksujemy aż do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodajemy soli.

Prosty sos pomidorowy

1 puszka pokrojonych pomidorów bez skórki
4 łyżki oliwy
2 łyżki pasty niemakrelowej
1 szczypta mielonego czarnego pieprzu
1 szczypta soli
1 łyżeczka marynowanego zielonego pieprzu
Kilka gałązek oregano do dekoracji

Na patelnię z rozgrzaną oliwą wlewamy pomidory z puszki, doprowadzamy do wrzenia i chwilę gotujemy, mieszając. Dodajemy do pomidorów pastę niemakrelową, szczyptę soli i pieprzu, mieszamy i ponownie doprowadzamy do wrzenia. Gotowym sosem polewamy ugotowany makaron, ryż albo kluski, posypujemy marynowanym pieprzem i dekorujemy ziołami.

Jola Stoma & Mirek Trymbulak



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