

Wiosenna spójność

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miśrek Trymbulak

Gdy na naszych talerzach zrobiło się **zielono**, to **w głowach**, sercach... i **na sumieniu** zrobiło się spokojniej



B yliśmy zaskoczeni tym, jaką poczuliśmy lekkość, kiedy nasza dieta i sposób życia zaczęły być naprawdę spójne z tym, co czujemy. Mamy też dowody na to, że nasz przykład zainspirował setki osób do zmian na swoich talerzach. Choćby z tego powodu czujemy, że „zielono mi...” – jak w piosence Agnieszki Osieckiej – naprawdę oznacza „spokojnie”.

Wraz z początkiem wiosny serwujemy Wam dwa przepisy na coś zielonego, roślinnego i wyjątkowo odżywczego. Sok z rzeżuchą nadaje się do picia i zachowuje swoje wartości do dwóch dni po przygotowaniu. Również tartę możemy podać jakiś czas po upieczeniu – odgrzaną albo, jeśli tak lubimy, na zimno. Smacznego i na zdrowie! ●

Jabtkowo-selerowy sok z rzeżuchą

4 jabłka
1 pęczek selera naciowego
1 pęczek natki pietruszki
2 garści ściętej rzeżuchy

Jabłka kroimy w cząstki, łądygi selera naciowego na kawałki i miksujemy w wolnoobrotowej wyciskarce do soków. Dodajemy natkę pietruszki i ściętą rzeżuchę, miksujemy ponownie i podajemy.



Jola Stoma & Miśrek Trymbulak

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

Tarta ze szpinakiem

Ciasto

150 g mąki ryżowej
100 g mąki gryczanej
100 g mąki z ciecierzycy
100 ml oleju słonecznikowego
1 czubata łyżka mielonego siemienia lnianego
0,5 łyżeczki sody
0,5 łyżeczki soli
225 ml wody

Nadzenie

300 g tofu
200 g suszonych pomidorów w oliwie
150 g świeżych liści szpinaku
200 ml mleka kokosowego
2 ogórki kiszzone
1 łyżka mąki ziemniaczanej
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki soli

Liście szpinaku przelewamy wrzątkiem, aby zmiękły. Suche składniki ciasta łączymy ze sobą, dolewamy olej i rozcieramy w palcach, natłuszczając mąkę. Następnie wlewamy wodę

i wyrabiamy ciasto. Całość odstawiamy na 10–15 min, aby siemię lniane wchłonęło wodę. Gotowe ciasto dzielimy na dwie, trzy lub sześć części (w zależności od liczby foremek i ich wielkości) i wykładamy nim foremki silikonowe, formując spody. Nakłuwamy je widelcem i umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Pieczemy ok. 15 min.

W tym czasie miksujemy tofu na gładką masę, dosypujemy do niego mąkę ziemniaczaną, dolewamy mleko kokosowe i dodajemy pokrojone w kostkę kiszzone ogórki, sól i pieprz. Całość dokładnie miksujemy, po czym łączymy z posiekanymi liśćmi szpinaku oraz pokrojonymi drobno suszonymi pomidorami.

Po podpieczeniu tarty nakładamy farsz i pieczemy jeszcze 15–20 min, aż wierzch się zarumieni.

