

# W stronę Włoch

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Mirek Trymbulak*

**Nie wiemy**, kiedy uda nam się **wrócić** w nasze **ulubione** wakacyjne **rejony**. **Spróbujmy** ich jednak **posmakować!**

**T**ym razem przedstawiamy dwie włoskie propozycje kulinarne. Z góry uprzedzamy: nie idziemy na łatwiznę – nie będzie to pizza! Zamiast niej zaproponujemy Wam coś mniej oczywistego, na przykład frittata – zapiekana kuzynkę omeletu i quiche. W naszej wegańskiej odsłonie tego dania znajdziecie fasolkę i pomidorki koktajlowe, ale jeśli chodzi o dodatki, to nie ma tutaj sztywnych zasad. Do swojej frittaty możecie dodać,

co tylko chcecie. Nasza kolejna propozycja to już wyższa szkoła jazdy – farinata. Pokazali nam ją nasi przyjaciele i przewodnicy z Turynu, Ania i Cesare. Farinata, inaczej socca, to pieczywo na bazie mąki ciecierzycowej i wody. Jest pyszna zarówno na zimno, jak i na gorąco, stanowi też świetny dodatek na przykład do zup i sałatek. Przepis na nią powinny zachować w pamięci szczególnie osoby będące na diecie bezglutenowej.

## *Farinata / Socca z oliwkami i rozmarynem*

[2 porcje]

**Ciasto:**  
150 g mąki z ciecierzycy  
350 ml wody  
2 łyżki oliwy  
0,5 łyżeczki soli

**Dodatki:**  
70 g wegańskiego żółtego sera  
3 łyżki pokrojonych zielonych oliwek  
3 łyżki oliwy  
1 szczypta soli  
Kilka gałązek rozmarynu

Mąkę zalewamy wodą, dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 8 godz., aby wchłonęła wodę. Po tym czasie dodajemy sól oraz oliwę i mieszamy.

Rozgrzewamy 2 łyżki oliwy na patelni z metalową rączką. Wylewamy ciasto, smażymy placek na palniku nastawionym na średnią moc grzania. W tym czasie włączamy piekarnik, rozgrzewamy do 180 st. C.

Ucieramy ser. Dodajemy do niego sól, pokrojone oliwki oraz resztę oliwy. Mieszamy i wykładamy na wierzch placeka. Dekorujemy gałązkami rozmarynu na-



tłuszczonymi oliwą. Po około 5 min, gdy spód placeka lekko się zetnie, przekładamy patelnię do rozgrzanego piekarnika i zapiekamy placek przez 30–40 min, aż całość się przyrumieni. Po tym czasie wyjmujemy z piekarnika i możemy podawać.

## *Frittata z fasolką szparagową i pomidorkami*

[2 porcje]

**Masa:**  
150 ml mleczka kokosowego  
100 g tofu naturalnego  
50 g mąki z ciecierzycy  
30 g skrobi ziemniaczanej  
1 łyżka oliwy  
1 łyżeczka płatków drożdżowych  
1 łyżeczka czarnej soli

**Dodatki:**

200 g fasolki szparagowej mamut  
100 g wegańskiego żółtego sera  
6–8 pomidorków koktajlowych  
3 łyżki kaparków  
1 garść liści świeżej bazylii  
Kilka łyżek oliwy  
0,5 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Tofu miksujemy w misce na gładką masę, dodajemy resztę składników masy „jajecznej” i jeszcze raz miksujemy, aby uzyskać idealnie gładką konsystencję. Jeśli masa jest zbyt gęsta, to możemy dodać wody.

Myjemy fasolkę szparagową i pomidorki. Kroimy fasolkę na kilkucentymetrowe paski, a pomidorki na połówki. Rozgrzewamy 2 łyżki oliwy na patelni z metalową rączką i podsmażamy fasolkę przez chwilę, od czasu do czasu mieszając. Ucieramy ser na tarce o grubych oczkach i mieszamy go w miseczce z kaparkami i łyżką oliwy. Rozgrzewamy

piekarnik do 180 st. C. Na podsmażoną fasolkę wylewamy masę, wtykamy w nią listki bazylii i rozkładamy pomidorki. Całość posypujemy serem z kaparkami i przez 5 min podsmażamy na średnim ogniu. Teraz możemy już wstawić patelnię do piekarnika na ok. 20 min. Po tym czasie przestawiamy piekarnik na zapiekanie od góry (240 st. C) i pieczemy jeszcze 5 min. Gotową, jeszcze gorącą frittata posypujemy świeżo zmielonym pieprzem.

*Jola Stoma  
& Mirek Trymbulak*



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