

Jest przecież

ruszt

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Przed nami całe lato, więc okazji do grillowania na pewno nie zabraknie

Kochamy ten sezon, gdy wokół jest zielono, słonecznie i tak ciepło, że człowiek chce wykorzystać każdą okazję, by spędzić czas na zewnątrz. Na tę porę roku mamy tyle przepisów, którymi chcemy się z Wami podzielić, że szkoda tracić miejsce na zbędne słowa. Dlatego po prostu korzystajcie z naszych kulinarnych doświadczeń niezależnie od tego, czy wybieracie się daleko od domu, czy po prostu świętujecie na własnym tarasie albo balkonie.

Łapcie naszą własną wegańską wersję klasycznego szaszłyka, w którym poza warzywami jest dodatek wędzonego tofu i suszonych pomidorów. Podane ze śliwkowym chutneyem to naprawdę zgrana kompozycja, która sprawi, że tradycyjne grillowanie sta-

nie się wykwinnym posiłkiem. Sałatkę z gyrosem warto przygotować dzień wcześniej, by przeszły sobą wszystkie aromaty. Smacznego i na zdrowie! ●

Szaszłyki warzywne ze śliwkowym chutneyem

1 cukinia
1 papryka
Kilka pieczarek
1 kostka wędzonego tofu
Kilka suszonych pomidorów z oleju

Marynata

2 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki oleju z suszonych pomidorów
1 łyżka melasy karobowej
1 łyżka czerwonego octu balsamicznego
1 łyżeczka majeranku
1 łyżeczka cząbr

Chutney

500 g śliwek
50 g świeżego imbiru
1 łyżka czerwonego octu balsamicznego
2 łyżeczki gorczycy białej
2 łyżeczki nasion kolendry
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
0,5 łyżeczki cukru
0,5 łyżeczki soli
Kilkanaście owoców ziela angielskiego
Olej do smażenia

Wszystkie składniki na marynatę łączymy ze sobą, dokładnie mieszamy w dużej misce i odstawiamy na chwilę na bok. Kroimy warzywa oraz wędzone tofu w większą kostkę, z pieczarek odcinamy tylko trochę nóżki i wrzucamy wszystko do miski z marynatą. Mieszamy tak, by warzywa i kawałki tofu dobrze się pokryły marynatą.

Śliwki dokładnie myjemy i oddzielamy od pestek. Ziarna kolendry, ziele angiel-

skie i gorczycę rozcieramy w moździerzu, a następnie wrzucamy na rozgrzany olej. Po chwili dorzucamy pokrojone śliwki, cukier i pieprz ziołowy. Smażymy, cały czas mieszając, by śliwki puściły sok, następnie dodajemy imbir i solimy. Dusimy do czasu, aż śliwki się rozpadną. Następnie doprawiamy octem balsamicznym. Sprawdzamy, czy nie trzeba dosolić lub doprawić, i gotujemy jeszcze przez jakiś czas, aby sos lekko odparował, a składniki dobrze się połączyły.

Nadziewamy po kolei wszystkie zamarynowane składniki na patyczki i grillujemy przez ok. 15–20 min. Następnie podajemy z chutneyem.

Sałatka z gyrosem

Gyros

20 kotletów sojowych
0,3 szklanki oleju słonecznikowego
0,3 szklanki sosu sojowego tamari
1 łyżka melasy z karobu
2 łyżeczki słodkiej papryki
1 łyżeczki oregano
0,75 łyżeczki tymianku
0,75 łyżeczki cząbr
0,75 łyżeczki mielonej kolendry
0,5 łyżeczki mielonej kozieradki
0,3 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1 szczypta cynamonu
1 szczypta mielonej gałki muszkatołowej
1 szczypta chili

Sos tzatziki

300 g tofu naturalnego
200 ml mleczka kokosowego
Sok z 1 cytryny
0,75 łyżeczki soli
0,3 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki asafetdy
1 łyżeczka oliwy trufłowej

Sałatka

1 kg ziemniaków
0,5 porcji wegańskiego gyrosa z sosem tzatziki
200 g ogórków kiszonych
200 ml wegańskiego majonezu
1 łyżka majeranku
Natka pietruszki do dekoracji

Zagotowujemy wodę w garnku, wrzucamy kotlety i gotujemy je ok. 15 min, aż zmiękną. Wyłączamy grzanie i pozostawiamy kotlety w wodzie kolejne 15 min. Odcedzamy i pozostawiamy do wystudzenia. Po ostudzeniu kotlety

kroimy w podłużne paski szerokości od 0,2 do 0,5 cm. Następnie zalewamy je wymieszanym sosem sojowym z melasą z karobu. Delikatnie mieszamy, po czym dodajemy wymieszane wcześniej zioła i przyprawy. Dolewamy olej słonecznikowy. Po starannym wymieszaniu odstawiamy kotlety na bok.

W tym czasie przygotowujemy sos tzatziki: za pomocą blendera lub miksera bardzo dokładnie miksujemy tofu, dodajemy mleczko kokosowe i jeszcze raz miksujemy. Asafetdę mieszamy z solą i pieprzem, dodajemy do tofu i miksujemy ponownie. Dolewamy sok z cytryny, oliwę trufłową i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Utarte na tarce o grubych oczkach ogórki kiszone dodajemy do zmiksowanego sosu i mieszamy łyżką.

Zamarynowane paseczki kotletów sojowych pieczemy rozłożone na blasze w piekarniku rozgrzanym na 200 st. C z termoobiegiem, przez 15 min. Następnie przestawiamy piekarnik na wyższą temperaturę z funkcją opiekania z góry. Obracamy kotlety na blaszce na drugą stronę i dopiekamy przez 4–5 min, aby wszystkie kawałki były lekko przyrumienione.



Obrane ziemniaki kroimy w dość duże kawałki i gotujemy na parze. Starajmy się ich nie rozgotować, aby w sałatce były wyczuwalne w całości. Studzimy je i dorzucamy gyros. Ogórki kroimy w grubszą kostkę, dodajemy do ziemniaków i mieszamy razem z majerankiem, sosem tzatziki i majonezem. W razie potrzeby dodajemy odrobinę soku z cytryny i soli. Dekorujemy liśćmi pietruszki i możemy serwować.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak

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

