

Ogarniamy

gary TEKST I ZDJĘCIA:
Jola Stoma i Mirek Trymbulak

To naturalne, że razem z **pierwszymi chłodami** pojawia się potrzeba rozgrzania ciała **od środka**

W naszym domu wraz z początkiem jesieni wszelkie sałatki oraz większość dań bazujących na surowych warzywach i zieleninie ustępuje miejsca pełnym przypraw zupom. Dlatego dziś skupiamy się właśnie na nich.

W naszej pierwszej propozycji główną rolę gra odpowiednia kompozycja przypraw, które na pewno rozgrzeją nas od środka. Zobaczcie, mamy tu świeży imbir, kolendrę,

kurkumę, cynamon, goździki i czarny pieprz. Czego chcieć więcej?

Jeśli tak jak my kochacie grzyby i nzebieraliście ich trochę, to nasza druga propozycja też sprawi Wam ogromną przyjemność kulinarną. Z dodatkiem lanych klusek może być idealnym daniem na wigilijny stół, więc warto o niej pamiętać również w grudniu! Teraz jednak skupiamy się na woni jesiennych darów zebranych w lesie. Smacznego i na zdrowie! ●



Zupa grzybowa z lanymi kluskami

Zupa

250 g brunatnych pieczarek
(jeżeli ich nie dostaniemy, użyjemy podwójnej porcji borowików)
150 g marchwi
150 g pietruszki
100 g selera
20 g suszonych borowików
2 l wody
200 ml mleczka kokosowego
4 liście laurowe
4 łyżki oleju
2 łyżki sosu sojowego tamari
6 ziaren ziela angielskiego
1 łyżka pieprzu zielenego
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,5 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej
Sól do smaku

Kluski

0,75 szklanki mąki gryczanej
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
1 szczypta soli
Woda

Do miski wysypujemy suche składniki, mieszamy i dodajemy wodę w takiej ilości, aby uzyskać lejące ciasto podobne do racuchowego. Odstawiamy je na bok, ponieważ siemię będzie wchłaniało wodę jeszcze przez jakiś czas. Po upływie ok. 20 min sprawdzamy konsystencję ciasta i jeżeli chcemy robić kluski kładzione, zostawiamy ciasto bardziej gęste, a jeśli lane, to rozrzedzamy je, żeby stało się bardziej płynne.

Obrany seler ścieramy na tarce o grubych oczkach i podsmażamy na oleju wraz z liściem laurowym i zielem angielskim. Gdy zacznie się przyrumieniać, podlewamy sosem sojowym. Mieszamy i dodajemy starte pieczarki. Podsmażamy ok. 2 min, dodając pod koniec przyprawy, i jeszcze raz mieszamy. Wlewamy do garnka wodę i dodajemy borowiki pokrojone nożyczkami w paseczki oraz marchewkę i pietruszkę pokrojone w plastry. Gotujemy ok. 15 min, mieszając od czasu do czasu. Wlewamy mleczko kokosowe i gdy zupa się zagotuje, solimy i bezpośrednio do niej



wlewamy lub kładziemy ciasto kluskowe za pomocą łyżki. Gdy kluseczki wypłyną, gotujemy jeszcze 2-3 min i możemy podawać.

Rozgrzewająca zupa z warzyw

2 ziemniaki
1 papryka
1 marchewka
0,5 brokołu
0,5 pietruszki
1 łyżka startego korzenia imbiru
1 łyżka soli
1 łyżka oleju z pestek dyni
Sok z cytryny do smaku

1 łyżeczka zmielonej kolendry
0,5 łyżeczki kurkumy
0,3 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
0,3 łyżeczki zmielonych goździków
0,3 łyżeczki cynamonu
1,5 l wody

Do garnka wlewamy wodę, dodajemy pokrojone w dość grubą kostkę ziemniaki, pokrojone w plastry marchewkę i pietruszkę, pokrojoną w kostkę paprykę oraz brokuł podzielony na różyczki. Przykrywamy, doprowadzamy do wrzenia, a następnie zmniejszamy temperaturę tak, by warzywa wolno się gotowały, zachowując swój smak kruchość. Po ok. 20 min dodajemy przyprawy,

w tym imbir, sól i sok z cytryny. Przykrywamy i gotujemy jeszcze 3-5 min, a następnie nalewamy zupę do talerzy i dodajemy do niej olej z pestek dyni.

Jola Stoma & Mirek Trymbulak



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