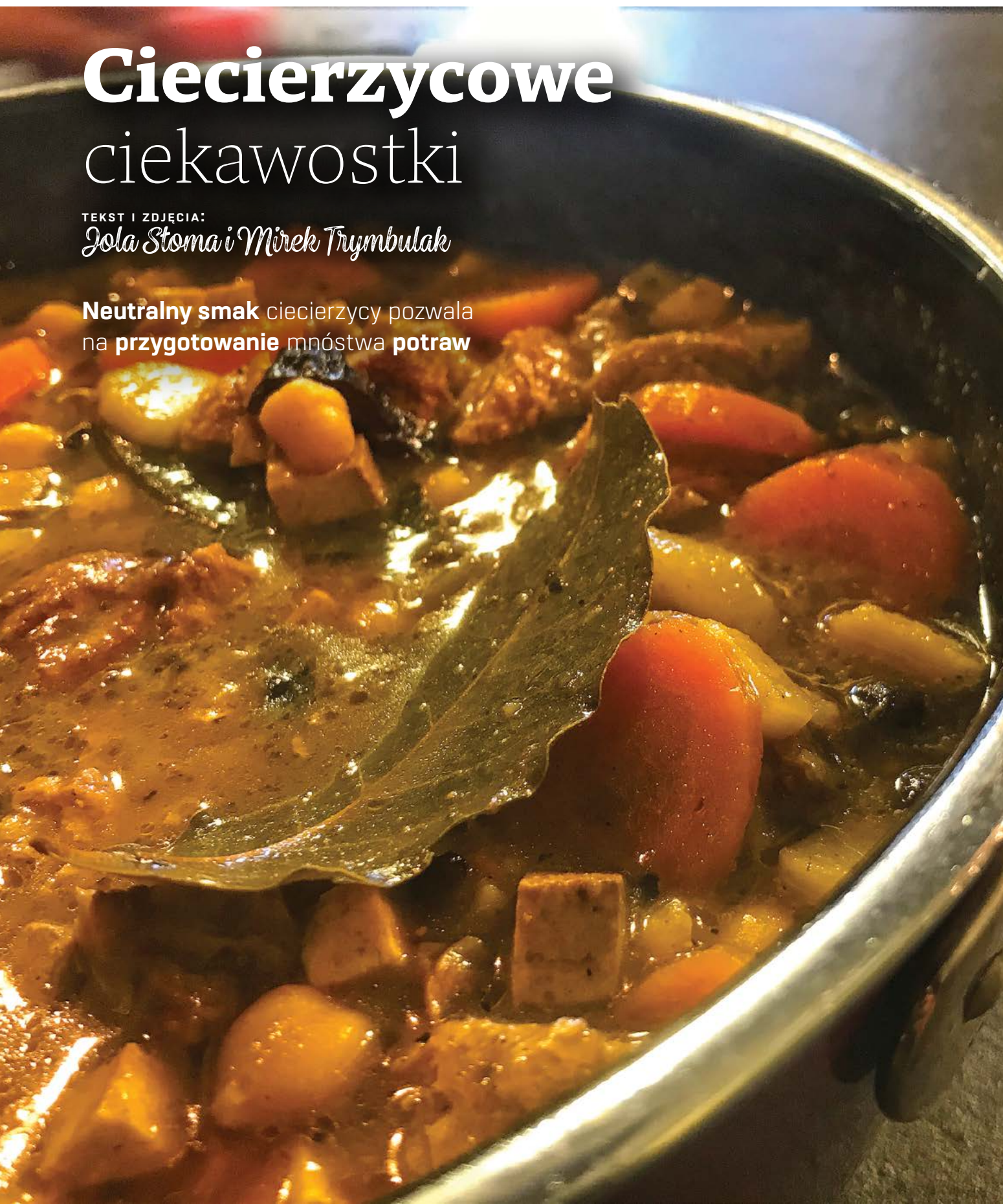


Ciecierzycowe ciekawostki

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miśrek Trymbulak

Neutralny smak ciecierzycy pozwala na przygotowanie mnóstwa potraw



Ciecierzycyca to jedna z najpopularniejszych roślin strączkowych spożywanych już od tysięcy lat. Zajadają się nią cały Bliski Wschód, Indie, ale popularna jest również w kuchni śródziemnomorskiej. Nad Wisłą przeżywa wielki renesans od czasu przybycia z krajów arabskich humusów i falafeli. Właśnie nadchodzi idealna pora na ciecierzycę w jesiennych odsłonach, bo gdy robi się trochę chłodniej i czujemy, że za chwilę zaczną się pierwsze przymrozki, nabieramy ochoty na konkretne i gorące dania. Obok bigosu i fasolki po bretońsku gulasz z ciecierzycą jest o tej porze roku prawdziwym hitem i właśnie dlatego chcemy się z Wami podzielić tym przepisem. Dodatkowo przekazujemy Wam przepis na jeden ze smaczniejszych i zdrowszych wegańskich pasztetów, które udało nam się wyczarować. Smacznego i na zdrowie!

Pasztet z ciecierzycy z orzechami i żurawiną

400 g ciecierzycy
250 g marchwi
200 g pietruszki
200 g selera
150 g suszonych pomidorów z zalewy
100 g suszonej żurawiny
100 g łuskanych orzechów włoskich
0,5 szklanki oliwy
0,5 szklanki mąki kukurydzianej
0,25 szklanki mielonego siemienia lnianego
4 łyżki sosu sojowego
1 łyżka pieprzu ziołowego
1 łyżka mielonego kminku
1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej
1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
3 łyżeczki soli

Namoczoną przez noc ciecierzycę zalewamy świeżą wodą (tak aby było jej ok. 2 cm powyżej poziomu nasion) i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Warzywa kroimy w talarki lub kostkę i dusimy na oliwie z dodatkiem soli. Gdy warzywa już zmiękną, dodajemy przyprawy, sos sojowy i suszone pomidory i jeszcze przez chwilę dusimy. Na rozgrza-

nej patelni podprażamy posiekane orzechy włoskie dla wydobycia ich aromatu. Ugotowaną ciecierzycę przecedzamy i miksujemy z warzywami na jednolitą masę. Dodajemy siemię lniane oraz mąkę kukurydzianą i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Do tak powstałej masy dorzucamy podprażone orzechy oraz żurawinę i całość dokładnie mieszamy. Przekładamy do foremek wyłożonych papierem do pieczenia i pieczemy przez 50 min w piekarniku nastawionym na 180 st. C z termoobiegiem. Pasztet po wyjęciu z piekarnika może być jeszcze przez jakiś czas zbyt miękki, ale gdy przestygnie, jest idealny do krojenia i podawania jako przystawka.

Gulasz z ciecierzycą

100 g ciecierzycy
150 g marchwi
100 g selera
100 g pietruszki
100 g wędzonego tofu
50 g wędzonych śliwek
50 g kotletów sojowych
1 liść kapusty pekińskiej
0,5 szklanki oleju
3 łyżki mąki ryżowej
2 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżeczki soli
1,5 łyżeczki pieprzu ziołowego
1 łyżeczka majeranku
3 liście laurowe
6 ziaren ziela angielskiego
0,5 łyżeczki pieprzu czarnego
0,5 łyżeczki asafetydy
1 szczypta ziół prowansalskich

Namoczoną ciecierzycę odcedzamy i zalewamy świeżą wodą. Gotujemy do miękkości na małym ogniu, co zazwyczaj trwa 1–2 godz. Kotlety sojowe zalewamy wrzątkiem, dodajemy sól i gotujemy 5–10 min, aż zmiękną. Następnie przecedzamy je, wykładamy na deskę i studzimy. Obraną marchewkę i pietruszkę kroimy w talarki, a seler w drobną kostkę. Białą część liścia kapusty pekińskiej kroimy w kosteczkę. Do rondla wlewamy kilka łyżek oleju, wrzucamy pokrojone warzywa oraz wymieszane suche przyprawy i cały czas mieszając, smażymy przez 0,5 min. Wlewamy trochę wody, dosypujemy



sól, mieszamy, przykrywamy i dusimy pod przykryciem, przez około 15 min, co jakiś czas mieszając. Ostudzone kotlety sojowe kroimy w kostkę, skrapiamy połową sosu sojowego i smażymy na patelni z dodatkiem kilku łyżek oleju, aż się lekko przyrumieni. Odstawiamy na bok, aby przestygły. Do kotletów dodajemy śliwki pokrojone w cienkie paski i razem z warzywami dorzucamy do ugotowanej ciecierzycy. Następnie dolewamy wodę, solimy do smaku i dusimy na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

Tofu kroimy w kostkę i mieszamy z resztą sosu sojowego. Na patelnię wlewamy kilka łyżek oleju i smażymy tofu, aż się przyrumieni, po czym dorzucamy je do garnka z warzywami i mieszamy. Na patelnię wlewamy pozostały olej i cały czas mieszając, podsmażamy mąkę ryżową, aż zacznie ładnie pachnieć. Odstawiamy na bok, żeby lekko przestygła. Po chwili do zasmażki wlewamy trochę wody i dokładnie mieszamy do uzyskania budyniowej konsystencji.

Całość wlewamy do garnka z ciecierzycą (najlepiej przez sitko, aby nie pozostał grudek mąki) i dokładnie mieszamy. Gotujemy jeszcze przez chwilę na małym ogniu. Na sam koniec sprawdzamy, czy dania nie trzeba dosolić.

Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak



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