

# kolor na stół!

tekst: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Zielone liście wielobarwne  
warzywa i owoce. Co lepszego  
może nas spotkać latem



### Salatka z avocado, suszonymi pomidorami i kietkami

kilka liści sałaty lodowej  
10 dag mieszanki kietków  
roślin strączkowych  
5 dag pestek dyni  
1 avocado  
5 dag suszonych pomidorów z oliwy  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżka kremu balsamicznego  
kilka owoców mechunki

Do miseczek utworzonych z liści sałaty lodowej wkładamy kietki, pokrojone suszone pomidory, kawałki avocado i posypujemy pestkami dyni podprażonymi na suchej patelni z odrobiną sosu sojowego. Polewamy kremem balsamicznym oraz odrobiną oleju ze stoiczka z suszonymi pomidorami. Dekorujemy owocami mechunki.

### Salatka z kietkami rzodkiewki

1 endywia  
kilkanaście śliwek kalifornijskich  
100 g tofu wcześniej zamarynowanego w oliwie z zestawem ulubionych ziół  
1 szklanka kietków rzodkiewki  
5 dag orzeszków pinii  
kilka liści świeżej szatwii  
szczypta pieprzu  
1 łyżka kremu balsamicznego  
1 łyżka oliwy truflowej  
1 szczypta mielonego czerwonego pieprzu

Prażymy orzeszki pinii przez chwilę na suchej patelni dla wydobycia aromatu. Mieszmamy tofu z pieprzem i posiekanymi liśćmi szatwii. Powstałą masą nadziewamy śliwki kalifornijskie, które układamy na półmisku z porwanymi liśćmi sałaty. Dodajemy orzeszki pinii i kietki rzodkiewki. Polewamy kremem balsamicznym i oliwą truflową. Dekorujemy czerwonym pieprzem.

Obydwoje uwielbiamy przełom wiosny i lata, ponieważ niesie on w sobie zarówno obietnice, jak i ich spełnienie. Na naszym domu, na kilku ścianach porośniętych bluszczem, w przytulnych gniazdkach ptasi rodzice spełnili swoje powinności i odchowali potomstwo. Teraz gwarnie, bo kilkanaście kosów wprowadza

go smaku, poczęstujemy się całą tablicą Mendelejewa. Niestety pierwsze zieleniny i owoce są tak mocno nawożone, że chemia, mówiąc kolokwialnie, aż szczypie w gardło. Dlatego my osobiście wolimy dłużej poczekać na te wszystkie zielone lub kolorowe, a na pewno aromatyczne dobroci z pól i sadów. Dzięki temu mamy pewność, że wszelkie sałatki i dese-

ry, które w ciepłe i długie wieczory sobie przyrządzimy, będą służyły naszemu zdrowiu, a nie tylko zaspokajały potrzeby zmysłów. Kończąc nasze pisanie i zabieramy się do przygotowania czegoś kolorowego. I tak właśnie lato daje nam naszą małą, ale jakże pożyteczną i przyjemną pełnię szczęścia. Smacznego! »«

kilka liści rzymskiej sałaty  
400 ml mleka kokosowego  
15-20 dag orzechów nerkowca  
5 łyżek ciemnego cukru Muscovado  
1 szczypta kardamonu  
1 łyżka podprażonego sezamu  
kilka gałązek świeżej mięty

Miksujemy mleko z orzeszkami nerkowca, cukrem i szczyptą kardamonu. Dzielimy na 2 części. Do jednej dodajemy posiekane liście mięty, a do drugiej podprażone nasiona sezamu. W ten sposób uzyskujemy 2 wersje



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV



### Warzywa i owoce z dipem kokosowym

jabłko, seler i marchew pokrojone po podłużne paski  
1 szklanka kietków słonecznika

dipu. Na liściach sałaty układamy owoce i warzywa pokrojone w paski oraz kietki słonecznika. Możemy je polać dipem lub podać go w osobnych miseczkach do maczania.