

# jeszcze z ogródka

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Kończą się dobrodziejstwa świeżych warzyw z własnych upraw. Trzeba **wykorzystywać wszystko, co się da**. Do końca!



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

Czasami nie mamy zbyt dużego wyboru, tworząc codzienne menu. Wszystko dlatego, że kierujemy się w swojej kuchni sezonowością. Jeśli sami nie obkupimy się w dobrodziejstwa tego, co proponuje nam w danym momencie natura, to nasi liczni znajomi zasypią nas owocami i warzywa-

mi, które wyhodowali na grządkach swoich ogródków i działek. Sadzenie, pielęgnowanie i potem zasłużone zbiory uczą działkowiczów szacunku dla przyrody i jej plonów. Dlatego nie wyobrażają sobie, żeby jakkolwiek owoc lub warzywo się zmarnowało. Zawsze więc, jeśli sami nie są w stanie przerobić wszystkiego,

co wyrosło, szukają osób, które docenią własnoręcznie wyhodowane skarby. Często obdarowują nas, wiedząc, że nam zawsze uda się coś smacznego z nich wyczarować. W taki oto sposób trafiają do nas wiaderka z czereśniami, jabłkami, gruszkami i śliwkami, a także okaze dynie i kabaczki. W ostatnim czasie

zostaliśmy obdarowani dwiema gigantycznymi cukiniami, z których większa miała średnicę 15 cm i ważyła prawie 5 kg. Cukinia tej wielkości różni się nie tylko rozmiarem i wagą od tych, które sprzedaje się w marketach, ale ma również dojrzały miąższ i duże pestki oraz grubą, i twardą skórkę. Można to uznać za wadę,

ale my postaraliśmy się to wykorzystać jako zaletę, uznając, że gruba skórka posłuży nam za foremkę do pieczenia, a dojrzały środek łatwo daje się usunąć, tworząc jednocześnie miejsce na farsz. Z dalszej części przygotowaliśmy risotto, a pozostała „większa połowa” będzie inspiracją do placków oraz wypieków na stono i słodko.»»

### Faszerowana cukinia

4 plastry cukinii lub kabaczka o dużej średnicy (kilkanaście centymetrów i wysokości 5 cm)  
5 łyżek oleju  
0,5 kg ugotowanych ziemniaków



### Risotto z cukinią

50 dag cukinii  
20 dag ryżu na risotto (np. Arborio)  
1 kostka wędzonego tofu  
1/2 szklanki przecieru pomidorowego  
100 ml mleka kokosowego  
4 łyżki oleju  
1 łyżka sosu sojowego  
1/2 łyżeczki curry  
1/2 łyżeczki mielonej gatki muszkatołowej  
1 szczypta suszonego rozmarynu  
1 szczypta suszonego tymianku  
sól do smaku  
woda

Kroimy tofu w kostkę i zalewamy sosem sojowym. Rozgrzewamy w głębokim rondlu olej i smażymy na nim tofu, aż się przrumieni. Wrzucamy cukinię pokrojoną w kostkę i chwilę smażymy, następnie dodajemy ryż i ciągle mieszając, smażymy na małym ogniu około 1 minuty. Do-rzucamy przyprawę i – cały czas mieszając – zaczynamy dolewać do rondla wodę, tak aby przykrywała ryż i warzywa. Mieszamy i uzupełniamy wodę, którą ryż będzie wchłaniał. Gdy ryż będzie jeszcze twardawy, ale już nie surowy, dolewamy mleko kokosowe i przecier pomidorowy, solimy i dokładnie mieszamy. Porcje dekorujemy świeżym rozmarynem lub tymiankiem.

15 dag naturalnego tofu  
2 liście kapusty pekińskiej  
Sok z 1/2 cytryny  
1 łyżeczka pieprzu zielenego  
1 szczypta czarnego, mielonego pieprzu  
1 łyżeczka majeranku  
1 szczypta asafoetidy  
1 łyżeczka soli

Rozgniatamy widelcem ugotowane ziemniaki i wrzucamy do miski. Tofu również rozgniatamy widelcem, a następnie dodajemy do niego sok z cytryny, dokładnie mieszamy i odstawiamy na bok. Wykrajamy z liści kapusty pekińskiej białą, zgrubiałą część i kroimy ją w drobną

kostkę. Rozgrzewamy na patelni 4 łyżki oleju i smażymy pokrojoną kapustę pekińską z dodatkiem asafoetidy, aż się zeszkli. Jeżeli nie uda się Wam dostać asafoetidy, to możecie zamiennie usmażyć cebulkę pokrojoną w drobną kostkę (my wolimy asafoetidę ze względu na jej zdrowotny wpływ na wątrobę). Do zeszkłonej kapusty dodajemy pieprzu zielenego, 1 łyżeczkę majeranku i czarnego pieprzu oraz dorzucamy rozdrobnione tofu, smażymy jeszcze przez chwilę, cały czas mieszając. Podsmażoną masę dodajemy do ziemniaków i dokładnie mieszamy. Z plasterków cukinii wydrążamy nasiona i smarujemy je olejem wymieszany z pozostałym majerankiem. Układamy cukinie na posmarowanej olejem blaszce i napełniamy nadzieniem. Zapiekamy w piekarniku nastawionym na 180 st. C, aż cukinia zmięknie i się przrumieni.



ATELIER  
S M A K U



# PIEROGI

WEGAŃSKIE

**BEZGLUTENOWE**

ROBIONE RĘCZNIE

*Wyprodukowane według receptury  
Joli Stomy & Mirka Trymbulaka*

• BEZ KONSERWANTÓW • GOTOWE DO PODGRZANIA •

ATELIER  
S M A K U



To manufakturowo wykonane produkty, które z pietrzemem, w harmonii ze światem, stworzyły ludzkie dlonie. Powstały one z troską o zdrowie i z miłości do gotowania.

Jola Stoma i Mirek Trymbulak są autorami książek kucharskich i programu kulinarnego ATELIER SMAKU na antenie Kuchnia+. Z typową dla projektantów mody i artystów kreatywnością, z wielką pasją promują kuchnię wegańską i bezglutenową, dlatego też postanowili stworzyć serię autorskich produktów o unikalnym smaku. Osoby, które niezależnie od tego, czy z powodów zdrowotnych bądź też ideologicznych, są na jakiejś diecie z pewnością docenią ich jakość i dobry smak.

„Mówi się, że potrzeba jest matką wynalazków, dlatego znając potrzeby ludzi o szczególnych wymaganiach kulinarnych, stworzyliśmy produkty specjalnie dla nich. Zwracamy uwagę na skład, który został z wielką dbałością dobrany i zawiera tylko naturalne produkty. Używamy aromatycznych przypraw i ziół, których dobroczynne działanie na ludzki organizm znane jest od wieków. Tradycyjna dieta zawiera zbyt dużo glutenu, bardzo często jest on w każdym posiłku, dlatego też warto sięgnąć po produkty, które mogą urozmaicić nasz jadłospis. Oprócz zdrowia również istotne są dla nas pasja gotowania i smak potraw. Nie wyobrażamy sobie posiłku, który zjadamy tylko dlatego, że jest zdrowy. W związku z tym zwracamy baczną uwagę na to, by dania były odpowiednio doprawione, tak aby mogły zadowolić również tych, którzy nie lubią wyryzczeń, a jedzenie jest dla nich przyjemnością”



Tu możesz zobaczyć jak robimy je dla Ciebie

