

głębia aromatu

tekst: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Duet Atelier Smaku o nowym kulinarnym szlaku oraz o prostych, zdrowych przepisach dla zabieganych

Po 12 seriach zrealizowanych dla kanału Kuchnia + z początkiem roku postanowiliśmy rozszerzyć swoje pole działania i zacząć emitować co tydzień nowe odcinki „Atelier Smaku” w internecie (www.ateliersmaku.pl). Znamy wiele osób, które nie oglądają telewizji, za to pilnie śledzą blogi, strony i portale internetowe. Wielokrotnie otrzymywaliśmy wiadomości z prośbą

o przepisy i porady kulinarne, co oznacza, że w sieci zapotrzebowanie na tego typu inicjatywy ciągle rośnie. Często nie tylko znajomi, ale i obcy ludzie pytali, kiedy można zobaczyć nasze programy kulinarne, jednak pora emisji odcinków „Atelier Smaku” nie jest stała. Bywa, że są emitowane w godzinach pracy lub też późno w nocy. Nawet my nie mamy czasu, aby układać plan dnia

tak, by zasiąść przed telewizorem o określonej godzinie...

Mamy nadzieję, że cotygodniowa emisja odcinków nowego „Atelier Smaku” sprawi naszym odbiorcom taką samą frajdę, jaką nam sprawia radość cały proces od stworzenia przepisu do emisji gotowego materiału.

Jak już pisaliśmy przy różnych okazjach, w naszym życiu, a od jakiegoś czasu również w progra-

Gorący czekoladowy napój z siemieniem lnianym

2 łyżki świeżo zmielonego siemienia lnianego
1 łyżka zmielonego karobu
1 łyżeczka kakao
0,5 łyżeczki cynamonu
150 ml wrzącej wody
150 ml mleka sojowego
1 łyżka melasy karobowej lub syropu z agawy do dosłodzenia, jeżeli ktoś woli słodszy wersję napoju

Wszystkie suche składniki łączymy ze sobą i zalewamy wrzątkiem, bardzo dokładnie i energicznie mieszając. Całość dopełniamy mlekiem sojowym.

Zupa krem ze szparagów z pesto

Zupa:
750 ml szparagów ze słoika wraz z zalewą
0,5 kostki tofu
szczypta czarnego pieprzu
szczypta gałki muskatowej
sól do smaku
1-2 łyżki kleiku ryżowego błyskawicznego

Pesto:
garść liści świeżej bazylii

łyżka oliwy truflowej
szczypta soli
krem balsamiczny do dekoracji.

Ze szparagów odcinamy kilka główek, odkładamy na bok i pozostawiamy do dekoracji. Resztę szparagów zagotowujemy wraz z zalewą ze stoiczka, miksujemy na jednolitą masę z odrobiną soli, tofu, czarnym mielonym pieprzem i utartą gałką muskatową. Jeżeli zupa

jest zbyt rzadka, dodajemy błyskawiczny kleik ryżowy i miksujemy aż do uzyskania właściwej kremowej konsystencji. Użycie kleiku nie jest konieczne. Liście bazylii drobno siekamy, posypujemy solą, dodajemy oliwy truflowej i dokładnie mieszamy. Takim pesto, wcześniej odciętymi główkami szparagów oraz odrobiną kremu balsamicznego dekorujemy zupę i podajemy.

mach, postanowiliśmy połączyć dwa rodzaje diety: wegańską i bezglutenową, ponieważ przetestowaliśmy na sobie taką kombinację i wyszło nam to na zdrowie. Uważamy także, że takie połączenie pozwoli spotkać się przy wspólnym stole jak największej grupie osób, tych z różnymi nietolerancjami pokarmowymi, rezygnujących z produktów odzwierzęcych i tych, którzy w swojej diecie nie mają żadnych

ograniczeń, a kierują się głównie dobrym smakiem.

W nowych produkcjach zanim zagłębimy się w smakach i aromatach potraw, pokazujemy bliskie nam miejsca i ludzi, których odwiedziliśmy. Dzielimy się smakami, które stały się dla nas inspiracją do nowych przygód kulinarnych. W końcu to my sami decydujemy, co w kuchni jest dla nas najważniejsze, dlatego na początek zapraszamy na włoską przygodę

ze smakiem i zapachem białej oraz czarnej trufli, które zaprowadziły nas do Piemontu. Tam spotkaliśmy ludzi, którzy żyją i pracują zgodnie z ideą *slow-food*, popularną w tym regionie Włoch od lat 80. XX w. Na naszym szlaku odwiedziliśmy pachnącą wszechobecny trufkami Albę, a także Turyn – włoską stolicę czekolady.

Dzisiaj proponujemy dwa proste, pożywne i bardzo szybkie w przygotowaniu przepisy, w sam raz

dla kogoś, kto musi się dobrze odżywiać, a nie ma dużo czasu na gotowanie. Przygotowaliśmy je specjalnie na spotkanie z Barto- szem Kurkiem, którego poznaliśmy w trakcie odwiedzin w fabryce Cuccine Lube podczas naszej włoskiej eskapady. Producent pięknych mebli kuchennych jest również sponsorem drużyny, w której gra polski zawodnik. Na włoskie dania z trufłową nutą zaprosimy Was zaraz po Wielkanocy. »«



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