

odkrywając nowe smaki

tekst: Jola Stoma
i Mirek Trymbulak

Warzywna lasagna i borowikowe risotto przypadną go gustu każdemu bez względu na dietę. Idealnie pasują na czerwcowe specjalne okazje!



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskiej oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

Czasami zastanawiamy się nad tym, ile jeszcze nowych, kreatywnych potraw można wymyślić? Czy kiedyś nie zabraknie nam pomysłów? Jeśli tak, to co wtedy? Może zaczniemy być całkowicie przewidywalni? W takich momentach może zrobić się trochę nieswojo. Niepewność trwa oczywiście tylko chwilę, bo przecież nie robimy niczego po to, by coś

komuś udowodniać lub z kimś się ścigać. Czujemy czasem presję, mając świadomość, że jesteśmy oceniani przez innych poprzez pryzmat tego, co robimy, a przez to ocenie podlega cała idea, którą próbujemy przekazać. Jednakże rzeczywistość pokazuje, że co chwila pojawiają się nowe inspiracje, nieodkryte dotąd produkty i niebanalne sposoby na ich przygotowanie. Wtedy wszystko wraca do normy, ponieważ

jest praca, którą trzeba wykonać, nowa potrawa, którą dostosowujemy do naszych wegańskich i bezglutenowych potrzeb.

Dobrze jest, gdy każdy wykonuje swoją pracę najlepiej, jak może, bez niepotrzebnego myślenia o tym, co pomyślą inni, jak zostanie odebrane to, co zostało zrobione. Nie da się przecież dogodzić wszystkim, ponieważ nie ma czegoś takiego jak gust

uniwersalny, którym kieruje się każdy – jedni lubią różę, inni fiołki. Dla każdego w tej różnorodności znajdzie się coś przepyszniejszego i inspirującego.

My tymczasem zabieramy się za swoje gotowanie i pieczenie, mając świadomość, że obok nas żyją zarówno ci, którym smakuje nasza kuchnia i czekają na nowy odcinek na www.ateliersmaku.pl, jak również i tacy,

którym nawet przez myśl nie przejdzie, by spróbować tego, co nam wydaje się przepyszne i odkrywcze.

Zapraszamy na kolejną dawkę włoskich specjalów, oczywiście bez glutenu i produktów odzwierzęcych.

Warzywna lasagna w sosie pomidorowym

Składniki:
25 dag bezglutenowego makaronu typu lasagne 6–8 pokrojonych w grube plastry pieczarek 1 pokrojona w drobną kostkę papryka

kilka różyczek brokuła 1 stoiczek pomidorów w zalewie 0,5 pokrojonej w plastry cukinii

Sos:
350 ml passaty pomidorowej 1 łyżka sosu sojowego Tamari 250 ml wody 1 łyżka mąki ziemniaczanej 1 łyżka mleka kokosowego 250 ml wody 1 łyżeczka soli 2 łyżeczki pieprzu ziołowego kilka gałązek rozmarynu oliwa do smarowania i moczenia rozmarynu

Dno naczynia żaroodpornego smarujemy oliwą i układamy pierwszą warstwę makaronu, na niej kładziemy wcześniej pokrojone pieczarki. Dajemy je na spód, ponieważ wydziela wraz z sokiem swój

aromat. Pieczarki pokrywamy kolejną warstwą makaronu. Następną warstwą jest dość drobno pokrojona papryka z połową stoiczka pomidorów w oliwie, które również kroimy na drobne kawałki i równomiernie rozkładamy (tę warstwę warzyw możemy skropić oliwą ze stoiczka po pomidorach). Całość ponownie przykrywamy płatanami makaronu. Wyższą warstwą są drobno pokrojone brokuły oraz druga połowa pomidorów w zalewie. Tę warstwę przykrywamy makaronem, a na samej górze układamy pokrojoną w plastry cukinię i smarujemy ją lekko oliwą. Do miski wlewamy passatę, wodę, mleko kokosowe, sos sojowy i przyprawę. Dokładnie mieszamy (można posłużyć się blenderem).

Na koniec dosypujemy mąkę ziemniaczaną i jeszcze raz dokładnie mieszamy. Tak przygotowanym sosem zalewamy lasagne, tak aby całość była dokładnie przykryta. Na samej górze układamy rozmaryn zamoczony w oliwie, aby się nie spalił, tylko ładnie zapiekie. Naczynie wkładamy do nienagrzanego piekarnika lub nastawiamy piec na 175 st. C i zapiekamy 40–50 minut.

Borowikowe risotto

20 dag brązowego, okrągłego ryżu 15 dag marynowanych grzybków w oliwie (najlepiej blaszkowych, np. kurek lub opieńków) garść pokruszonych borowików 150 ml śmietanki sojowej łyżka kaparów szczypta czarnego pieprzu 1/3 łyżeczki utartej gałki muszkatołowej 10 plasterów cukinii pokrojonej po długości oliwa (jeżeli grzybki nie są marynowane w occie, to można użyć tej ze stoiczka) woda

Pokrojoną po długości (w cienkie plastry) cukinię smarujemy oliwą, układamy na blasze lub ruszcie, wkładamy na kilka minut do piekarnika i podpiekamy (najlepiej na funkcji „grill”). Na patelnię wrzucamy marynowane w oliwie grzybki wraz z oliwą i chwilę podsmażamy. Następnie do grzybków dodajemy ryż i również chwilę podsmażamy. Gdy otoczka ryżu stanie się przezroczysta, zalewamy go gorącą wodą. Chwilę gotujemy i dodajemy garść pokruszonych borowików. Ciągłe mieszając, od czasu do czasu podlewamy ryż wodą. Do gotującego się risotta dodajemy przyprawę, sos sojowy i dalej mieszamy. Na sam koniec dolewamy śmietankę sojową i dodajemy łyżkę kaparów. Potrawy nie trzeba solić, ponieważ kapary i marynowane grzybki same w sobie są już słone. Wcześniej przygotowane plastry cukinii układamy na talerzu, na wierzch wykładamy gotowe risotto i podajemy.