



## w marcu jak w garncu

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Pożywne, smaczne i rozgrzewające dania z makaronu idealnie sprawdzą się w ostatnie zimne dni



**Jola Słoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kuchar-skich oraz wegańskiego i bezgluteno-wego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)

Gdy jeszcze nie jest wiosennie, ciepło i wiosennie, by krokusy i przebiśniegi dały radę przedostać się przez warstwę zamrażniętej ziemi, również i my nie jesteśmy jeszcze gotowi na to, by chcieć już zachwycać się smakiem nowalijek. Nadal czujemy potrzebę posilenia się czymś pożywным i rozgrzewającym, czymś, co zapewni nam sporą dawkę energii. Taką właśnie

strawą, wprost idealną w takich okolicznościach, są naturalnie makarony. My proponujemy oczywiście te bezglutenowe.

Mogą być ręcznie robione we własnej kuchni, bo i takie zdarza nam się popełniać, gdy czas na to pozwoli, jednak wiadomo, że trudno dziś o wolny czas, dlatego na co dzień staramy się delectować makaronami, które przygotował dla nas ktoś, kto się na tym zna i robi to dobrze.

Wybór jest spory, nie wszystkie są tylko ryżowe albo kukurydziane – są różne wersje. Dla każdego coś dobrego, nawet w tak wyspecjalizowanej opcji jak wegańskie makarony bezglutenowe. Producenci starają się nadążyć za naszymi potrzebami. To dobrze, bo oprócz ryżu i kasz to właśnie makarony są świetną opcją w codziennym menu. Zwłaszcza dla bezglutenowców jest to ważne, by codzienne posiłki nie smakowały

wciąż tak samo. Zapraszamy zatem na szybkie dania makaronowe. Pierwsze to *linguini*, czyli trochę inna, spłaszczona wersja *spaghetti*, w bardzo sympatycznym i chrupiącym towarzystwie. O smaku dania decyduje jakość makaronu, a ten, którego użyliśmy, był naprawdę wyjątkowy. W składzie miał kukurydzę, ryż i ciecierzycę. Do tego smakowite kiełki i groszek cukrowy. Niebo w gębie!

Drugim daniem, jakim chcemy się z Wami podzielić, jest jednogarnkowe danie makaronowe. Taki garniec sprawdzi się na pewno, gdy akurat nie mamy zbyt dużo czasu, a musimy przygotować coś, co szybko zaspokozi głód i sprawi, że będziemy najedzeni przez długi czas. Warto spróbować. To tylko oczywiście nasze drobne inspiracje. Dobór warzyw i innych dodatków zostawiamy Wam. Na pewno można eksperymentować bez końca. Smacznego i na zdrowie!

Wrzucamy makaron do gotującej się osolonej wody z dodatkiem 1 łyżeczki oliwy. W tym samym czasie podgrzewamy resztę oliwy na patelni, wrzucamy na nią kiełki, mieszamy przez chwilę, dorzucamy groszek ptysiowy, dodajemy przyprawę, sos sojowy i melasę z karobu. Smażymy przez bardzo krótką chwilę, pod sam koniec dodajemy utartą skórkę z limonki oraz sok w ilości według uznania. Dorzucamy na patelnię ugotowany al dente i odcedzony makaron i możemy serwować.

### Makarony z warzywami w sosie serowym

3 porcje

### Linguini z kiełkami

2 porcje

25 dag makaronu linguine  
20 dag mieszanki kiełków do smażenia  
20 dag groszku cukrowego  
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu  
0,5 łyżeczki przyprawy korzennej  
1 łyżka sosu sojowego  
Tamari  
kilka łyżek oliwy  
1 łyżka melasy z karobu  
1 limonka

25 dag bezglutenowego makaronu typu rurki  
0,5 kalarepy  
0,5 fenkuła  
1 czerwona papryka  
5 suszonych wędzonych śliwek  
15 dag utartego wegańskiego sera  
200 ml mleka kokosowego  
2 łyżki musztardy  
1 łyżka czerwonego marynowanego pieprzu  
1 łyżka sproszkowanej słodkiej czerwonej papryki

kilka łyżek oliwy  
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu  
1 łyżeczka soli  
woda  
Do żeliwnego garnka wlewamy oliwę, wrzucamy pokrojony fenkuł i kalarepę, solimy. Dusimy przez kilka minut, następnie dodajemy pokrojoną paprykę oraz śliwki. Po kolejnych kilku minutach dodajemy makaron, podsmażamy przez chwilę (tak, jak robi się to z ryżem do risotto). Następnie wlewamy tyle wody, aby makaron był przykryty. Gotujemy, mieszając i co jakiś czas uzupełniając wodę.

W osobnym naczyniu mieszamy ze sobą mleko kokosowe z musztardą i przyprawami. Wlewamy je do garnka z warzywami, mieszamy, przykrywamy na kilka minut i dusimy, aż makaron zacznie mięknąć. Pod koniec dodajemy utarty wegański ser, mieszamy, aż się rozpuści, sprawiając tym samym, że sos stanie się kremowy. Dorzucamy też czerwony marynowany pieprz dla zaostrezenia smaku i skonstrastowania go z delikatnymi warzywami. Gdy makaron jest ugotowany al dente, możemy serwować.



Reklama



[zielonospichlerz.pl](http://zielonospichlerz.pl)

[sklep@zielonospichlerz.pl](mailto:sklep@zielonospichlerz.pl)



ZAPRASZAMY



organiczny

zdrowy

przyjazny ludziom i zwierzętom

na zakwasie

wegetariański

z pełnego przemiału

eko aktywny