

bób i spółka

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Choć na straganach króluje latem, na polskich bazarkach można go spotkać również we wrześniu. Coraz popularniejsza jest również forma mrożona i suszona. Bób to **skarbnica białka i kwasu foliowego**, a przy okazji podstawa pysznych dań roślinnych



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

Jak wystartowaliśmy z bobem w lipcu, tak trudno nam wyhamować, zwłaszcza, że jakoś trochę dłużej jest teraz dostępny, a i mrożony doskonale nadaje się do jedzenia i jest osiągalny przez cały rok. Bo w końcu bób to nie tylko wersja *sauté* na wodzie z koperkiem, a cenne strączkowe to nie tylko soja. Bób zawiera dużo białka, które może być alternatywą dla białka

pochodzenia zwierzęcego. W 100 g ugotowanego bobu jest go aż 7,60 g. Jest także bardzo bogatym źródłem kwasu foliowego, tak potrzebnego nie tylko kobietom w ciąży. Do tego dający uczucie sytości błonnik, który także ułatwia pracę jelit. Warto pochylić się nad tematem, gdy planujemy codzienną dietę.

Z tym bobem w tym roku tak jakoś nam wyszło podczas

komponowania diety z myślą o treningach. Zaczęliśmy się mu przyglądać i potem łączyć w różnych konfiguracjach, z których dwie serwujemy dziś. Zwłaszcza, że dania jednogarnkowe lub jednopatelniove to takie, które w naszym zapracowanym domu sprawdzają się idealnie. Na pewno taki sposób przygotowywania posiłków gości w niejednej kuchni.

Oczywiście można też sięgnąć po suszoną wersję tego warzywa, która w naszej kulturze kulinarnej jest jeszcze dość mało popularna, ale gdy się trochę poszpera, można ją zdobyć. Dziś jednak zachęcamy do poeksperymentowania ze świeżym bobem. Gdy się skończy, można go zastąpić innymi, dłużej dostępnymi strączkami, które również dobrze sprawdzą się w poniż-

szych kompozycjach. Smacznego i na zdrowie!

Bób smażony z kukurydzą i boczniakiem
2–3 porcje

0,5 kg bobu ugotowanego na parze
1 kolba kukurydzy
25 dag boczniaka
1 garść liści świeżej kolendry
0,5 łyżeczki curry
0,25 łyżeczki chilli
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
0,3 łyżeczki czarnego pieprzu
1 łyżka sosu sojowego tamaru
1 łyżeczka melasy z karobu
1–2 łyżki tłuszczu kokosowego
1 szczypta soli
sos musztardowy z melasą z karobu i olejem lnianym do dekoracji

Na rozgrzaną patelnię wrzucamy tłuszcz kokosowy. Gdy się podgrzeje, dodajemy pokrojone w paski boczniaki i smażymy. Kiedy grzyby się przyrumienią, skrawamy ziarna kukurydzy bezpo-



średnio z kolby, mieszamy, dodajemy przyprawę oraz sos sojowy i melasę z karobu. Ponownie mieszamy i podsmażamy jeszcze przez chwilę, po czym dodajemy pokrojone liście świeżej kolendry. Ostatnie mieszanie i możemy serwować polane np. sosem musztardowym z melasą z karobu i olejem lnianym.

Bób i spółka w sosie śmietanowo-ziółowym
2–3 porcje

0,5 kg bobu ugotowanego na parze
2 liście jarmużu

1 mały brokuł
kilka liści świeżej mięty
150 ml śmietanki sojowej
2–3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
1 łyżeczka pieprzu ziołowego
0,3 łyżeczki czarnego pieprzu
2 szczypty asofoetidy
sól do smaku
50–100 ml wody balsamico do dekoracji

Na rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę i od razu wkrawamy brokuł. Rwiemy liście jarmużu na kawałki (jeśli są młode, możemy też skroić łodygę), również

wrzucamy je na patelnię i chwilę smażymy. Następnie dolewamy wodę i dusimy przez chwilę. Dodajemy przyprawę oraz sól, a w razie potrzeby dolewamy jeszcze trochę wody. Po paru minutach na patelnię z warzywami dorzucamy wcześniej ugotowany na parze bób oraz pokrojone ziola. Na sam koniec wlewamy śmietankę sojową, jeszcze raz wszystko dokładnie mieszamy i po 1 min. zdejmujemy z palnika, przekładamy na talerze lub do misek i dekorujemy balsamico. Smacznego!

Reklama

SMACZNIE i zdrowo
KREM DO KANAPEK
Wymieszaj:
• 1 łyżkę Tahini
• 1 łyżkę Karobu
(Melasy z chleba świętojańskiego).
Powstała, gładką masę nałoż na kanapki.

BAKRA
www.bakra.com.pl