

wigilijna rozpusta

tekst i zdjęcia: Jola Słoma i Mirek Trymbulak



Dla niektórych święta Bożego Narodzenia **bez barszczu** czerwonego **to nie święta**. Jeśli na stole znajdują się jeszcze paszteciki z soczewicą i grzybami, to już niczego więcej do szczęścia nie potrzeba

W ramach świątecznych przygotowań czuliśmy się w obowiązku napisania ambitnego tekstu o gotowaniu, pieczeniu i całej tej dbałości o każdy szczegół, na który ludzie zwracają szczególną uwagę w tym czasie. Czas zweryfikował nasze zamiary, gdyż właśnie w tym okresie jesteście zarzucani niewiarygodną ilością informacji do przyswojenia. Reklamy, świąteczne promocje, wydarzenia, poszukiwanie prezentów i związane z nim okazje, wyprzedaże,

zyczenia do wysłania za pomocą sms-ów i mediów społecznościowych do każdego z osobna i hurtem... Trudno to wszystko ogarnąć! Już prawie nikt nie wysyła świątecznych kartek, bo po prostu trwa to zbyt długo i wymaga za dużo uwagi.

Dziś, by nie zabierać za wiele najcenniejszego w tym okresie... czasu, podzielimy się jedynie dwoma bardzo prostymi przepisami na dania, które na pewno znajdują się na naszym wigilijnym stole. W naszym domu są to już dwudzieste któreś bezmie-

sne święta, mamy więc już za sobą etap bardzo pracochłonnych dań i prób zaimponowania nimi gościom. Dziś stawiamy na prostotę. Jeśli jednak macie ochotę na pseudorybę po grecku, bigos, serniki, pierniki, makowiec i kutię w wersji bezglute-



nowej, to znajdziecie je na na blogu i kanale na YouTube „Atelier Smaku”.

Świąteczny barszcz z soku wyciskanego w wolnoobrotowej wyciskarce to nasze ostatnie odkrycie – omijamy wszelkie koncentraty i sprawiamy sobie

zupę zdrową i naprawdę smaczną. Barszcz przegryziony chrupiącym pasztecikiem na pewno spełni swoje świąteczne zadanie i wpłynie na dobry nastrój, a także atmosferę przy stole. To właśnie ona jest najważniejsza, a nie tylko to, by nie dać się zwariować, by jedynie jakoś przetrwać ten okres i nie umrzeć z przejedzenia... W czasach wszechobecnego nieporozumienia ideologicznego, wyznaniowych i wszelkich innych powodów do sporów w narodzie i rodzinie chyba najważniejsze jest to, by postarać się o wzajemne zrozumienie, nieobwinianie, uszanowanie cudzych poglądów. Dajmy sobie szansę, by siebie wysłuchać, a nie oceniać.

Zanim jeszcze zasiądziemy do świątecznego stołu, może warto nawet ustalić zasadę, że w tym dniu i miejscu nie poruszamy tematów zapalnych? Cieszymy się swoją obecnością, bo nigdy nie wiadomo, w jakim składzie zasiądziemy do stołu za rok. Może przybędzie ktoś, kto skradnie serce całej rodziny, a może będzie o kogoś mniej. Tego nie wiemy, więc wykorzystajmy dobrze czas, który został przed nami, czerpiąc naukę z tego, co za nami. Wszystkiego najlepszego na Święta i Nowy Rok. Tego Wam życzymy z całego serca! I smacznego, i na zdrowie! »»

Barszcz wigilijny z grzybami

(3 l; czas przygotowania: ok. 50 min)

3 kg buraków
20 dag marchwi
20 dag korzenia pietruszki
20 dag jabłek
4 łyżki octu balsamicznego
2 łyżeczki oliwy truflowej
1,5 dag suszonych grzybów
10 owoców ziela angielskiego
10 liści laurowych
3 łyżki majeranku
3 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczki asafetydy
sól do smaku
0,5 l wody

Wyciskamy sok z buraków, marchwi, pietruszki i jabłek. Grzyby gotujemy w wodzie, aż zmiękną, następnie wyjmujemy je i kroimy w drobną kostkę. Sok z buraków dolewamy do wywaru z grzybów, dodajemy resztę składników (w tym pokrojone grzyby) i zagotowujemy. Nie gotujemy zbyt długo, aby nie pozbawiać barszczu wartości odżywczych zawartych w sokach.

Paszteciki z soczewicą i grzybami

(kilkanaście sztuk; czas przygotowania: ok. 90 min)

Ciasto:
15 dag mąki ryżowej
10 dag mąki gryczanej
10 dag mąki z ciecierzycy
100 ml oleju słonecznikowego
1 czubata łyżka mielonego siemienia lnianego
0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
0,5 łyżeczki soli
1 łyżeczka mielonego kminku
225 ml wody

Farsz:
20 dag pasztetu z soczewicą i borowikami
2 dag grzybów suszonych
0,5 szklanki wody

Suche składniki (oprócz kminku) łączymy ze sobą, dolewamy olej i rozcieramy w palcach, natłuszczając mąkę. Następnie wlewamy do natłuszczonej mąki wodę i wyrabiamy ciasto. Całość odstawiamy na 10–15 min, aby siemię lniane wchłonęło wodę.

W tym czasie zalewamy wodą suszone grzyby i gotujemy 10 min, aż zmiękną, następnie wyjmujemy i drobno kroimy. Paszteciki wrzucamy do reszty wody po grzybach, dodajemy pokrojone grzyby i dokładnie mieszamy. Dłonie oraz stolnicę siłkonową smarujemy olejem, z ciasta formujemy kulę. Masę przekładamy na natłuszczoną wcześniej stolnicę i rozplaszczamy, formując prostokątny placek. Na jego środku po długości kładziemy farsz, następnie przykrywamy go najpierw jednym brzegiem ciasta, a następnie drugim. Na koniec ciasto smarujemy po wierzchu olejem i posypujemy mielonym kminkiem, który delikatnie wklepujemy. Całość kroimy na kawałki szerokości około 5 cm i układamy na blasze przykrytej papierem do pieczenia. Paszteciki umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C i pieczemy około 40 min. Po upieczeniu jemy na ciepło.



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

