



## polski owoc narodowy

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Dostępne w każdym sklepie, nawet tym gorzej zaopatrzonym. Przez cały rok! Niedrogie, słodkie, zdrowe... **Jabłka!** Co można z nich wyczarować w kuchni?

Kojarzą się zdecydowanie bardziej z końcem niż początkiem roku, bo to właśnie jesień jest tym czasem, gdy jest ich prawdziwy urodzaj. Korzystając z dobroci przyjaciół, którzy mają sady, udało nam się zgromadzić spory zapas jabłek, który na pewno zostanie nam w piwnicy do początku wiosny. Niczym niepryskane, z upływem czasu nieco pomarszczone, jednak wyjątkowo

pyszne i zdrowe, zainspirowały nas do nowych kulinarnych poszukiwań.

Na początek zrobiliśmy drugie podejście do wegańskich i bezglutenowych racuchów. Tym razem w wersji z mąką ryżową, która jest neutralna w smaku, w przeciwieństwie do wcześniej używanej przez nas gryczanej, a dodatkowo sprawia, że ciasto robi się chrupkie. Tego dania nie trzeba specjalnie reklamować,

gdyż racuchy kochają wszystkie małe i duże dzieciaki, które znamy. Sprawdźcie sami, jak pasuje Wam nasza nowa wersja. Jeśli macie ochotę odbiec trochę od tradycyjnych receptur, z którymi kojarzone są jabłka, mamy dla Was również trochę zaskakujący przepis. Zupa z jabłek z warzywami na ostro jest naprawdę prosta.

Jeśli i Was dopadł urodzaj jabłek, pamiętajcie również, że za naszą wschod-

nią granicą kisi się je podobnie jak u nas ogórki. Smak ciekawy, nietypowy, a na dodatek to samo zdrowie. Poszperajcie w internecie i bez problemu znajdziecie kilka metod na takie właśnie kiszonki nadające się idealnie na karnawałowe przystawki i nie tylko. Zatem jedźmy jabłka o każdej porze roku, na różne sposoby, gdyż warto korzystać z tego, czym natura częstuje nas lokalnie. Smacznego i na zdrowie! »«

**Ryżowe racuchy z jabłkami**  
(3 porcje; czas przygotowania: 1 godz.)

30 dag jabłek  
1,5 szklanki mąki ryżowej  
2 łyżki brązowego cukru  
1 łyżka mielonego siemienia lnianego  
1 łyżeczka suchych drożdży  
1 szczypta soli  
250 ml wody  
olej do smażenia  
cukier puder i cynamon do posypania placków

Jabłka myjemy, pozabawiamy gniazd nasiennych i kroimy w nieduże plasterki. Suche składniki ciasta mieszamy ze sobą i dodajemy do nich wodę. Mieszamy i dodajemy pokrojone jabłka. Odstawiamy na bok, aby ciasto trochę urosło. Następnie rozgrzewamy olej na patelni

i wykładamy łyżką ciastak, aby utworzyły się nieduże, płaskie placuszki. Smażymy je na lekko złoty kolor z obu stron. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem z dodatkiem cynamonu. Takie placki są przepysznie chrupkie, nawet gdy wystygną, ale najlepiej smakują na ciepło.

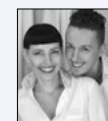
**Zupa z jabłek i warzyw na ostro**

(6 porcji; czas przygotowania: 40 min)

1 kg jabłek  
50 dag pietruszki  
30 dag selera  
2 łyżki octu balsamicznego  
2 łyżki oliwy  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżeczka curry

0,5 łyżeczki chińskiej przyprawy 5 smaków  
1 łyżeczka soli  
700 ml wody  
skwarki z wędzonego tofu

Warzywa obieramy, kroimy w kostkę, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu, żeby zmiękły. W tym czasie pozabawiamy gniazd nasiennych jabłka i również kroimy. Gdy warzywa zmiękną, dorzucamy do nich jabłka, zagotowujemy i dodajemy wszystkie przyprawy. Mieszamy i pozostawiamy na małym ogniu pod przykryciem, aż jabłka się ugotują. Zupę zdejmujemy z palnika, miksujemy i na sam koniec dodajemy oliwę. Jeszcze raz mieszamy i nalewamy do misek. Na wierzch kładziemy po łyżce skwarków z wędzonego tofu.



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.atelier-smaku.pl](http://www.atelier-smaku.pl)

