

# Wokół WEGI

TEKST: JOANNA LORYNOWICZ WSPÓLPRACA: KLARA CZERNIEWSKA

Jesień sprzyja interesującym spotkaniom kulinarnym. Na przykład dyni z kurkami, karczochów z kapustą. W przyjaznej atmosferze pojawiają się oryginalne pomysły. Na zapiekankę pod chrupiącym ciastem, zupę krem z orientalnymi przyprawami i wytrawne ciastka serowe. Masz wrażenie, że czegoś tu brakuje? Słusznie. W żadnym z przepisów nie znajdziesz mięsa. Bo wymyślili je dla nas wegetarianie, Jola Słoma i Mirek Trymbulak.



## DYNIA HOKKAIDO Z KURKAMI ZAPIEKANE POD CIASTEM

4 porcje

**Ciasto:**

15 dag mąki kukurydzianej, łyżka mąki ziemniaczanej, łyżka zmielonego siemienia lnianego, 10 dag schłodzonego masła, 1/2 łyżeczki soli, 4 łyżki zimnej śmietany

**Nadzienie:**

2 szklanki pokrojonej w kostkę dyni hokkaido, 2 szklanki kurek, 1/2 pomarańczy, 1 łyżka śmietany 36-proc. szczypta czarnego pieprzu, szczypta gałki muszkatołowej, szczypta soli, 4 łyżki oliwy

Przesianą mąkę kukurydzianą wymieszaj z ziemniaczaną, siemieniem lnianym i solą. Schłodzone masło utrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do mąki. Rozetrzyj w dłoniach tak, aby masło połączyło się z mąką, po czym dodaj śmietanę i dokładnie wymieszaj. Zawij ciasto w folię aluminiową i włóż do lodówki na pół godziny.

Mocz kurki w lekko osolonej wodzie przez 10 minut

– łatwiej usuniesz z nich piasek. Wypłucz na sitku, osusz. Rozgrzej na niedużym ogniu 2 łyżki oliwy, wrzuc kurki, posyp czarnym pieprzem, smaż ok. 10 minut. Rozgrzej w rondlu resztę oliwy, wrzuc pokrojone w drobną kostkę dynię i pomarańczę. Duś pod przykryciem, aż dynia zmięknie.

Następnie posyp gałką muszkatołową, solą i wlej śmietankę. Duś jeszcze kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Połącz z kurkami i nałóż do naczynek do zapiekania.

Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj je i wykrój kółka większe od średnicy naczynek z nadzieniem. Połóż ciasto na wierzchu i dociśnij brzegi, aby nadzienie było szczelnie przykryte.

Z reszty ciasta foremką wykrój listki lub inne motywy ozdobne, połóż je na „przykrywce”. Wierzch posmaruj resztą kwaśnej lub słodkiej śmietany. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na mniej więcej 30 minut. Podawaj na gorąco.



## SAŁATKA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I CYKORIĄ

4 porcje

**2 duże cykorie, 2 winne jabłka, garść podprażonych orzechów włoskich, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, 1/2 łyżeczki wody różanej, szczypta zmielonego zielonego kardamonu, sól i pieprz do smaku**

Podrywaj liście cykorii. Jeśli chcesz, żeby były mniej gorzkie, włóż je na 10 minut do lodowatej wody. Osuszone wrzuć do miski, dodaj pokrojone w kawałki jabłka i prażone orzechy.

Posyp solą i pieprzem. Śmietanę wymieszaj z wodą różaną i kardamonem, podawaj w małych miseczkach. Niech każdy



## ZUPA KREM Z PIECZONYCH ZIEMNIAKÓW

4 porcje

**1/4 kg upieczonych (z dodatkiem oliwy i gałki muszkatołowej) ziemniaków, 1/4 kg kalafiora, 20 dag selera, 1/2 szklanki mleka kokosowego, łyżeczka curry, łyżeczka przyprawy 5 smaków, 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego, 3/4 litra wody, łyżeczka soli, 4 łyżki oliwy, pieczywo na grzanki, oliwa truflowa, świeże zioła do dekoracji**

W rondlu podsmaż na oliwie przyprawy, aż zaskwierczą, wtedy dorzuć drobno pokrojone kawałki kalafiora i selera. Zalej wodą i duś na średnim ogniu, aż zmiękną. Następnie dodaj sól i pokrojone w kostkę, upieczone wcześniej ziemniaki. Gotuj jeszcze kilka minut, zmiksuj. Podawaj z mlekiem kokosowym i grzankami posmarowanymi oliwą truflową, zapieczonymi w piekarniku na złoty kolor. Całość możesz udekorować gałązkami świeżych ziół



## SMAŻONE KARCZOCHY

4 porcje

**4 świeże karczochy, liść kapusty pekińskiej, 1/2 łyżeczki suszonego majeranku, kilka gałązek świeżego tymianku, 1 szczypta asafetidy (przyprawa indyjska do kupienia na stronie: [masala.totu.pl](http://masala.totu.pl)), 1/2 łyżeczki soli, łyżeczka sosu sojowego, 1/2 szklanki naturalnego soku z jabłek, 4 łyżki oliwy, szczypta świeżo zmielonego pieprzu, sok z 1/2 cytryny**

Oderwij dolne liście karczochów, następnie odetnij górną część liści i przekrój każdego

karczochą wzdłuż na pół. Skrop sokiem z cytryny, żeby nie ściemniały. Na oliwie usmaż pokrojoną w drobną kostkę twardą, białą część liścia kapusty pekińskiej\*, dodaj sól i asafetidę. Poczeka, aż kapusta się zeszkli, co jakiś czas mieszaj. Dodaj karczochy, układając je przekrojoną częścią do dołu. Wlej sos sojowy, sok z jabłek i posyp świeżym tymiankiem. Przykryj i duś ok. 10 minut. Podawaj posypane świeżo zmielonym pieprzem.

\* Kapusta pekińska lub cykorii podsmażone z asafetidą korzystnie wpływają na wątrobę.

## PIECZARKI PORTOBELLO Z HUMMUSEM NA BUŁCE ORKISZOWEJ

4 porcje

**4 pieczarki portobello,**  
**łyżka oliwy, łyżeczka sosu sojowego,**  
**szczypta świeżo zmielonego pieprzu,**  
**kilka listków świeżej rukoli**

Energicznie wymieszaj sos sojowy z oliwą i posmaruj kapelusze pieczarek z obu stron. Najlepiej użyć odmiany portobello, bo są płaskie i mają leśny, intensywny aromat. Smaż kilka minut z każdej strony na teflonowej patelni lub na grillu. Podawaj na gorąco na bułce orkiszowej z dużą porcją hummusu. Posyp świeżo zmielonym pieprzem i na wierzchu połóż kilka liści rukoli.

### **Buleczki:**

**2 szklanki mąki orkiszowej,**  
**1/4 kostki masła, łyżeczka proszku**  
**do pieczenia, szczypta soli,**  
**łyżka cukru pudru, 1/2 szklanki mleka,**  
**200 ml śmietany 36-proc.**

Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, cukrem pudrem i solą. Zagnieć z masłem, dodaj mleko i wymieszaj dobrze wszystkie składniki. Uformuj bułeczki, posmaruj je na wierzchu odrobiną śmietany i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C ok. pół godziny.

### **Hummus fasolowy ze świeżym tymiankiem:**

**20 dag namoczonej fasoli,**  
**6 łyżek oliwy, 3 łyżki tachiny**  
**(pasty sezamowej),**  
**łyżeczka soli,**  
**sok z 1 dużej cytryny,**  
**garść liści świeżego tymianku**

Fasolę odcedź i zalej ponownie wodą. Gotuj do miękkości ok. godziny.

Odsącz, zmiksuj z oliwą, pastą sezamową, solą, sokiem z cytryny i odrobiną wody.

Hummus powinien mieć konsystencję gęstego kremu. Na koniec wymieszaj z posiekanymi liśćmi tymianku. Nakładaj grubo na bułeczki.





## WYTRAWNE CYTRYNOWE CIASTECZKA OWSIANE Z WĘDZONYM SEREM

ok. 20 ciasteczek

**szklanka płatków owsianych, szklanka mąki krupczatki, 10 dag utartego wędzonego sera, 6 łyżek oliwy, otarta skórka z 1 cytryny, łyżeczka soli morskiej, 6 łyżek wody, nasiona kopru włoskiego lub kminek do posypania**

Wymieszaj mąkę z płatkami owsianymi. W drugim naczyniu wymieszaj oliwę, otartą skórkę z cytryny, utarty ser i sól. Dodaj do mąki z płatkami. Rozetrzyj w dłoniach wszystkie składniki i znów je wymieszaj. Ulep płaskie (ok. 5 mm), okrągłe placuszki i piecz w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C ok. 25 minut.

Posyp wierzch nasionami kopru włoskiego lub kminkiem. Ciasteczka razem z serami podawaj na zakończenie posiłku.

Przepisy przygotowali dla nas:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak – projektanci mody, wegetarianie, a przede wszystkim miłośnicy dobrego smaku i świadomego odżywiania. Autorzy książek kucharskich, ostatnia to *Atelier smaku. 108 potraw kuchni wegetariańskiej* z przepisami z ich autorskiego programu w Kuchnia.TV  
[www.stomatrymbulak.pl](http://www.stomatrymbulak.pl)  
[www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)



## CIASTO KUKURYDZIANE Z JAGODAMI I JABŁKAMI

8 porcji

**Ciasto:**

**szklanka mąki kukurydzianej, szklanka drobnej kaszy kukurydzianej, 2 łyżki mielonego siemienia lnianego, 3/4 szklanki cukru brązowego, szczypta soli, łyżeczka przyprawy korzennej, 1/2 łyżeczki zmielonego zielonego kardamonu, 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu, łyżeczka sody, 1/2 kg czarnych jagód lub borówek amerykańskich, 1/2 kg jabłek, 10 dag masła, łyżka oleju do smarowania i 2 łyżki kaszki kukurydzianej do wysypania blachy**

Wymieszaj kaszkę, mąkę kukurydzianą i siemię lniane z 1/2 szklanki cukru, solą i sodą. Do jagód i pokrojonych w kostkę jabłek dodaj przyprawę korzenną, kardamon, pieprz i resztę cukru. Na dno posmarowanej i wysypanej kaszką blachy połóż 3/4 ciasta, następnie jagody z jabłkami, potem resztę ciasta, a na wierzch cienkie plasterki schłodzonego masła. Piecz ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C. Wyjmij ciasto, żeby przestygło, i znów piecz 30 minut. Dzięki temu ciasto nie rozpadnie się, mimo że mąka kukurydziana nie zawiera glutenu, który ma właściwości wiążące.

**Lukier:**

**1/2 szklanki cukru pudru, kilka łyżek soku z cytryny lub limonki otarta skórka z 1/2 cytryny lub limonki**

Wymieszaj cukier puder z utartą skórką z cytryny. Dodawaj stopniowo sok i mieszaj, żeby lukier nie był za rzadki. Upieczone ciasto polej lukrem. Podawaj na ciepło lub na zimno. Ciasto nadaje się dla osób na diecie bezglutenowej.