

# Zamiast popcornu

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Miřek Trymbulak*

Po świątecznym przejeździe często pojawia się ochota na chwilę **odpoczynku**, również od gotowania



**W** momentach wyczerpania na ratunek przychodzi zimowy relaks przed ekranem. Zawsze znajdzie się coś wartego zobaczenia i chociaż mamy jeszcze w pamięci uginający się pod ciężarem jedzenia świąteczny stół, to dziwnie jest zasiąść do oglądania bez przygotowanych przegryzek. Na takie okazje mamy dla Was bardzo proste propozycje do pochrupania.

Grissini z oliwkami rodem ze słonecznej Italii to idealna przekąska nie tylko na karnawał, lecz także jako chrupiący wstęp do każdego posiłku. Jako drugą wersję proponujemy paluchy, których podstawą jest siemie lniane. Poza tym, że można je chrupać podczas długich seansów, to mogą być doskonałym drugim śniadaniem nawet dla niejadków.

Gdybyśmy zrobili ranking najpopularniejszych sosów, to w ścisłej czołówce na pewno byłby ketchup. Jego popularność nie ogranicza się do jednego kontynentu, ponieważ tak jak cola opanował cały świat i tak jak ona ma zarówno zagorzałych zwolenników, jak i przeciwników. W tym dostępnym w sklepach jest bardzo dużo białego cukru, soli i octu spirytusowego, dlatego wielu z nas z niego rezygnuje. Proponujemy Wam, abyście zrobili swój własny ketchup, korzystając z dobrej jakości koncentratu z dodatkiem syropu z agawy i octu jabłkowego. Można w nim maczać grissini, ale też w niedalekiej przyszłości pomoże doprawić różne szaszłyki i kotlety przez cały grillowy sezon. Ostatnia propozycja to prosty i smaczny sos musztardowo-karobowy, który kryje w sobie olej lniany. W tej recepturze pozostałe składniki idealnie kryją jego charakterystyczny smak.

Miłych seansów oraz smacznego i na zdrowie!

## Grissini z siemieniem lnianym

300 g siemienia lnianego  
200 g mąki kukurydzianej  
100 g wiórków kokosowych  
400 ml wrzącej wody  
0,5 szklanki mleczka kokosowego  
50 ml oliwy  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka sody  
0,5 łyżeczki suszonego rozmarynu  
Otarta skórka z cytryny

Siemie lniane zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na bok do przestygnięcia. Wiórki mieszamy z mąką, sodą i solą. Dodajemy do nich przestygnięte siemie, mleczko kokosowe, oliwę, utłuczony w moździerzu rozmaryn i skórkę z cytryny. Wszystko dobrze mieszamy i wyciskamy ciasto przez specjalny pistolet lub maszynkę do mielenia ze specjalną końcówką albo formujemy cienkie wałeczki ręcznie. Wstawiamy je do piekarnika i pieczemy ok. 50-60 min w 180 st. C, aż będą chrupiące.

## Grissini z oliwkami

1 szklanka zielonych oliwek  
125 ml zalewy z oliwek  
150 g mąki ryżowej  
100 g mąki gryczanej  
100 g mąki z ciecierzycy  
100 ml oliwy  
1 czubata łyżka mielonego siemienia lnianego  
0,5 łyżeczki sody



Suche składniki łączymy ze sobą, dolewamy oliwę i rozcieramy w palcach, natłuszczając mąkę. Wlewamy zmiksowane wraz z zalewą oliwki i wyrabiamy ciasto. Całość odstawiamy na 10-15 min, aby siemie lniane wchłonęło wilgoć. Dłonie i silikonową stolnicę smarujemy oliwą. Formujemy z ciasta cienkie wałeczki i układamy je na bla-



szę przykrytej papierem do pieczenia. Umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 180 st. C i pieczemy ok. 40 min. Podajemy na ciepło lub na zimno.

## Sos musztardowo-karobowy

0,75 szklanki musztardy  
0,5 szklanki oleju lnianego  
0,3 szklanki melasy z karobu

Wszystkie składniki przekładamy do miseczki i dokładnie mieszamy, aby się połączyły. Taki sos możemy przechowywać w lodówce nawet przez kilka miesięcy.



## Domowy ketchup

200 g dobrego koncentratu pomidorowego  
2 łyżki syropu z agawy  
2 łyżki octu jabłkowego  
0,5 łyżeczki soli  
Kilka łyżek przegotowanej wody

Do koncentratu pomidorowego dodajemy syrop z agawy, ocet jabłkowy i sól. Dokładnie mieszamy. Gdy sól się rozpuści, sprawdzamy smak i w razie potrzeby dodajemy więcej soli, octu lub syropu. Do uzyskania właściwej konsystencji, w zależności od gęstości koncentratu pomidorowego, warto dodać kilka łyżek przegotowanej wody.

*Jola Stoma & Miřek Trymbulak*



projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)