

jesienne śniadania

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Gdy październik nie rozpieszca, warto zrobić sobie pożywne śniadanie, które dostarczy nam energii na cały dzień. Proponujemy komosę w dwóch wersjach, wytrawnej i na słodko

Od dawna zbieraliśmy się do tego, aby na naszym blogu dołożyć zakładkę „Śniadania”. Szło nam dosyć opornie i dopiero niedawno zdaliśmy sobie sprawę z tego, dlaczego tak jest. Nie mamy swojej ulubionej owsianki, jaglanki, wegańskich twarożków, sałatek, różnych odpowiedników jajecznic bez jaj,

tostów, placków lub grzanek. Tak naprawdę jadamy bardzo różnorodnie i mało schematycznie, dbając jedynie o to, by śniadanie było energetyczne i sycące, ponieważ daje energię na początek dnia.

Często pozwalamy sobie na sporą dawkę węglowodanów, gdyż wiemy, że pracując lub ćwicząc w ciągu dnia, damy radę spalić

te kalorie. Na co dzień śniadaniem może być dla nas zarówno zupa z wczorajszego dnia, jak i warzywa z dodatkiem tofu lub cokolwiek innego, czego zrobiliśmy więcej, a nie zdążyło się znużyć. Często gotujemy z myślą o tym, że wykorzystamy coś właśnie na śniadanie, planując małą modyfikację dania, gdy podniebienie będzie tego wymagało i czas na to pozwoli. Na początek polecamy bardzo proste przepisy

na komosę ryżową zamiast owsianki lub *muesli*.

W wersji na słodko to idealne rozwiązanie na śniadanie lub lekki obiad. Wersję na słodko, jeśli zostanie nam więcej po śniadaniu, po schłodzeniu możemy potraktować jako deser. Oczywiście przepisy są tylko inspiracjami, pokazującymi, że śniadanie na bazie jednego rodzaju ziaren może być zarówno na słono, jak i na słodko. Jeśli

nie macie kiszonych cytryn, możecie wymienić je np. na oliwki. Groszek mogą zastąpić inne rośliny strączkowe, a mus z truskawek np. ulubiona konfitura. Zdajemy się na Waszą twórczą inwencję. Smacznego i na zdrowie! »«

Komosą z groszkiem i kiszoną cytryną
(2–3 porcje, czas przygotowania: 25 min)

0,5 szklanki białej komosy
0,5 szklanki czerwonej komosy
1,5 szklanki zielonego groszku (poza sezonem może być mrożony lub z puszki)
1 garść pestek słonecznika

1 garść pestek dyni
1 garść suszonej żurawiny
1–2 kiszone cytryny
2 łyżki soku z kiszenia cytryn
0,5 szklanki mleczka kokosowego
2 łyżki oliwy
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
1,5 szklanki wody

Nasiona komosy wysypujemy do garnka, wlewamy wodę, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia. Przykrywamy garnek i gotujemy nasiona na małym ogniu przez około 15 min, aż zmiękną. Zdejmujemy pokrywkę i dorzucamy do garnka zielony groszek, pestki dyni, pestki słonecznika i żurawinę. Całość mieszamy i przy-

krywamy, żeby groszek się zagotował. Kiszoną cytrynę kroimy w drobną kostkę i dorzucamy do garnka wraz z resztą składników. Ponownie mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i możemy serwować.

Komosą na słodko
(2–3 porcje, czas przygotowania: 30 min)

1 szklanka białej komosy ryżowej
1 garść ziaren słonecznika
1 garść orzechów włoskich
1 garść suszonej żurawiny
2 szklanki truskawek (poza sezonem mogą być mrożone)
1 szklanka mleczka kokosowego
1,5 szklanki wody
2–3 łyżeczki cukru

Komosę wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia. Dorzucamy posiekane orzechy włoskie wraz z pestkami słonecznika oraz żurawinę. Wszystko mieszamy i przykrywamy pokrywką. Gotujemy na małym ogniu, aż komosa zmięknie i wchłonie wodę. Następnie dolewamy mleczko kokosowe i gotujemy pod przykryciem jeszcze kilka minut. W tym czasie możemy zmiksować truskawki, aby uzyskać mus. Gotowe danie przekładamy do misek, na wierzch kładziemy po kilka łyżek kokosowym. Możemy serwować w pucharkach, układając na zmianę komosę i mus truskawkowy.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku” www.atelier-smaku.pl

