



## kuchnie świata w jednym garnku

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Macie ochotę na ciut **bardziej wyrafinowane** danie z niecodziennych składników?

Mysłąc o początku lata, postanowiliśmy podzielić się z Wami dwoma przepisami na dania jednogarnkowe inspirowane kuchniami różnych stron świata. Zaczynamy od hiszpańskiej *paelli*, a kończymy na marokańskim *tadżin*.

Aby przygotować te dania, możecie się oczywiście zaopatrzyć w specjalne naczynia, ale skorzystanie

z tego, co kryją nasze kuchenne szafki, też da dobry efekt, bo cały sekret tkwi w przygotowaniach i w sposobie gotowania. No i przede wszystkim w lekkości podejścia do tematu, bo dania wychodzą najlepiej właśnie wtedy, kiedy się nie spinamy, by odtworzyć danie jak najortodoksyjniej, aby być bardziej włoscy od Włochów, robiąc pizzę, lub bardziej greccy od Greków, przy-

gotowując *musakę*. Gdy mamy w głowie luz, pojawia się przestrzeń, dzięki której jesteśmy otwarci na nowości i z łatwością stworzymy ciekawe, smaczne i wartościowe dania.

Ważne jest natomiast, by trzymać się pewnych reguł, przynajmniej w kwestii podstawowych aromatów i smaków. Do dziś pamiętamy historię, gdy na początku naszego bezmięsnego życia

koleżanka poczęstowała nas wegańskim bigosem doprawionym sporą ilością kminu, twierdząc, że jest to bardzo tradycyjne danie, w którym wymieniła jedynie mięso na kotlety sojowe. Było to smaczne, oczywiście, jednak z polską kuchnią nie miało to za wiele wspólnego, bo kmin smakuje nam przede wszystkim Indiami. Wszystko było w porządku – oprócz nastawienia i oczekiwań po zapowiedzi dania zafundowanej przez autorkę.

Już wymieniamy mięso na soję lub seitan, nie okradajmy więc dania z podstawowych smaków i aromatów, które mu towarzyszą w oryginale, ponieważ nawet najpyszniejsza potrawa może rozczarować gości, gdyż będą czekać na coś zupełnie innego.

Wracając jednak do dań jednogarnkowych na początku lata, ich założeniem jest łatwość przygotowania oraz spora dawka energii idealna przed wyprawą na spacer, rower czy kajak. Rano nastawiamy gar pełen dobroci, szykujemy się, jemy i wypadamy z domu na cały dzień, a na wieczór zostaje nam jeszcze trochę do podgrzania. I o to właśnie chodzi – by nie komplikować sobie życia i cieszyć się tą najpiękniejszą porą roku.

Smacznego i na zdrowie! »»



### Wegańska paella

(2 porcje; czas przygotowania: 1 godz.)

1 szklanka okrągłego brązowego ryżu  
1 czerwona papryka  
1 żółta papryka  
1 zielona papryka  
1 szklanka zielonego groszku (może być mrożony)  
1 garść wodorostów wakame  
3 łyżki marynowanych kaparów  
3 łyżki pokrojonych oliwek  
1 łyżka wędzonej słodkiej papryki  
0,75 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu  
0,5 łyżeczki asafetydy  
2 szczypty szafranu  
4 łyżki oliwy (do smażenia)  
1 łyżka oliwy truflowej  
2 szklanki białego, półstodkiewego wina  
1 limonka  
garść liści kolendry lub pietruszki  
0,5 szklanki wrzątku

Na patelni bezplastikowych lub drewnianych uchwytywów (będziemy ją później wstawiać do rozgrzanego piekarnika) rozgrzewamy oliwę i sma-

żymy na niej przez kilka minut pokrojoną w drobną kostkę paprykę. Dorzucamy ryż i smażyjemy jeszcze kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Szafran zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na bok, aby puścić kolor. Do ryżu z papryką wsypujemy przyprawę i całość mieszamy, a następnie dolewamy wodę z zaparzonego szafranem. Dolewamy na patelnię wino i całość doprowadzamy do wrzenia, a następnie zmniejszamy moc palnika, aby ryż się nie przypalił. Jeżeli używamy ryżu pełnoziarnistego, to możemy od czasu do czasu go zamieszać (gdy użyjemy okrągłego białego, to od mieszania może się rozpaść, czego nie chcemy). Gdy ryż wchłonął płyn i zrobi się lekko przezroczysty, dodajemy na patelnię groszek i wodorosty, mieszamy i polewamy oliwą truflową, a następnie doprowadzamy do wrzenia i wstawiamy patelnię do rozgrzanego piekarnika na 10–15 min, aby *paella* jeszcze doszła w cieple. Po wyjściu z piekarnika serwujemy ją na patelni,

w której ją przygotowaliśmy, posypaną posiekaną natką pietruszki lub kolendrą i udekorowaną pokrojoną limonką.

### Warzywny tadżin z kiszoną cytryną

(4 porcje; 3 godz.)

500 g batatów  
300 g korzenia pasternaku  
300 g kalafiora  
2 czerwone papryki  
0,5 szklanki czerwonej soczewicy  
2 kiszone cytryny  
100 g suszonych moreli  
50 g orzechów włoskich  
4 gałązki rozmarynu  
4 gałązki tymianku  
4 łyżki oliwy  
2,5 szklanki wody  
kilka gałązek kolendry do dekoracji

### Sos:

1 szklanka passaty  
1 papryczka chilli  
4 łyżki soku z kiszonych cytryn  
2 łyżeczki słodkiej czerwonej papryki  
1 łyżeczka mielonych nasion kolendry  
1 łyżeczka mielonych nasion

kminu  
1 łyżeczka mielonych nasion kminu  
1 łyżeczka cynamonu  
0,5 łyżeczki chilli  
0,5 łyżeczki asafetydy  
1 łyżeczka soli  
0,5 szklanki wody

Bataty oraz pasternak obieramy i kroimy w plastry, a następnie kroimy je jeszcze na pół. Do rozgrzanego naczynia, w którym robimy tadżin, wlewamy potowę oliwy, wsypujemy soczewicę i mieszamy. Następnie zalewamy wrzącą wodą, dorzucamy na wierzch bataty i pasternak oraz polewamy odrobiną oliwy. Całość przykrywamy i powoli gotujemy na małym ogniu w naczyniu do *tadżin* lub wolnowarze. Wyminięnie możemy zastosować garnek z grubym dnem, jednak gotowanie w wolnowarze ma dodatkowe zalety smakowe i zdrowotne. Do gotującego się dania dodajemy pokrojone morele i orzechy włoskie. Umytą paprykę kroimy w grubą kostkę, a gałązki rozmarynu i tymianku smarujemy resztą oliwy. Papryczkę *chilli* kroimy w plasterki lub kosteczkę, pamiętając, aby pozbawić ją nasion. Wszystkie składniki sosu mieszamy i polewamy gotującą się potrawę, a następnie delikatnie mieszamy i wtykamy pomiędzy warzywa gałązki ziół. Całość przykrywamy pokrojoną papryką i pokrojoną kiszoną cytryną. Gotujemy na poziomie drugim jeszcze przez około 2 godz., aż warzywa zmiękną, a smaki się połączą. Podajemy na gorąco udekorowane świeżą kolendrą.



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)