

leśne aromaty

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Grzyby przypominają nam o mijającej ciepłej części jesieni i niechybnie zbliżającej się zimie. Cieszymy się nimi, póki są

Zauważyliśmy ostatnio, że grzyby leśne przeżywają prawdziwy renesans. Nie ze względu na smak, który doceniają w naszym kraju kolejne pokolenia od stuleci, lecz ze względu na zmianę postrzegania ich wartości odżywczych. Jeszcze do niedawna opisywane były głównie jako

mało wartościowy dodatek aromatyczny do potraw. Warto jednak pamiętać – a mówi się o tym coraz częściej – że są bogatym źródłem składników odżywczych, głównie białka i minerałów. Aby jednak były one łatwiej przyswajalne, najlepiej zadbać o to, by je dołączyć do potrawy lub, co na pewno jest

prostsze do zrealizowania, zmielić je dobrze przed podaniem. W tym momencie idealnie sprawdzi się dzisiejszy przepis. Superekspresowy sos grzybowy. Prawdziwy rarytas dla tych, którzy tak jak my kochają aromat suszonych borowików.

Oczywiście sos to nie wszystko, trzeba go z czymś

podać, zatem jako drugą wrześniową recepturę proponujemy Wam bezglutenowe i wegańskie pampuchy, czyli kluski drożdżowe na parze. Kompozycja idealna! Gdy nacieszycie się wersją z sosem grzybowym, możecie zacząć serwować je również na słodko. Zapraszamy do kuchni! Smacznego i na zdrowie! »«

Ekspresowy sos grzybowy
(4 porcje; czas przygotowania: 40 min)

5 dag suszonych grzybów (borowiki, podgrzybki)
0,5 szklanki mleczka kokosowego
1 łyżka oliwy truflowej
1 łyżeczka soli
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
1,5 szklanki wody
Szczypta mielonej galki muszkatołowej

Grzyby wsypujemy do garnka, zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia, po czym przykrywamy przykrywką i na najniższej mocy palnika gotujemy do miękkości. Po około 20 min miksujemy i jeśli zajdzie taka potrzeba, dodajemy odrobinę wody. Dorzucamy resztę składników i miksujemy jeszcze raz. Całość ponownie doprowadzamy do wrzenia i możemy serwować pyszny sos grzybowy z kluseczkami, ryżem, kaszą, ziemniaczkami itp.

Bezglutenowe pampuchy
(4 porcje; czas przygotowania: około 1 godz.)

25 dag ziemniaków ugotowanych na parze
200 ml wody
10 dag mąki gryczanej
10 dag mąki kukurydzianej
10 dag mąki ziemniaczanej
2 łyżki mielonej tuszki babki jajowatej
2 łyżki oleju
1 łyżeczka suchych drożdży
1 łyżeczka soli
Szczypta cukru
Olej do smarowania tacy

Ugotowane na parze ziemniaki miksujemy na idealnie gładką masę, dodając po odrobinie wody. Pod koniec dosypujemy drożdże, szczyptę cukru i jeszcze raz dokładnie miksujemy, dodając resztę wody. W drugiej misce łączymy suche składniki i dokładnie mieszamy. Wlewamy zmiksowane ziemniaki i zagniatamy ciasto, pod koniec dodając

2 łyżki oleju. Jeżeli ciasto wyjdzie zbyt rzadkie, możemy dodać po łyżce mąki kukurydzianej i ziemniaczanej, jeżeli zbyt gęste, dolewamy odrobinę wody i jeszcze raz zagniatamy. Zwilżonymi w oleju dłońmi odrywamy po kawałku ciasta, formujemy kulki i układamy na posmarowanej olejem tacy. Surowe pampuchy przykrywamy ściereczką i odstawiamy na bok, aby podrosły, na około 20 min. Wyrośnięte kulki delikatnie układamy w naczyniu do gotowania na parze. Pamiętajmy, aby wcześniej wysmarować je olejem, wtedy ciasto nie przywrze do jego powierzchni. Pomiędzy kulkami ciasta zostawiamy odrobinę przestrzeni, bo się jeszcze trochę powiększą. Gotujemy około 15–20 min i jeszcze gorące serwujemy, np. z sosem grzybowym, leczko, fasolką po bretońsku lub jakimś słodkim muszem owocowym.



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

