

aromat gwarantowany

tekst i zdjęcia: Jola Stoma
i Mirek Trymbulak

Dwa przepisy na pyszne dania z grzybów, których przyrządzenie nie zajmie nam dużo czasu

Czym pachną święta? Większości z nas kojarzą się z choinką, makowcem, kutią, a także barszczem i bigosem, których niezbędnym składnikiem są suszone grzyby. Oczywiście zapach pieczeni i ryb jest już poza kategorią naszych miłych wspomnień, dlatego nie będziemy do nich wracać i dziś skupimy się na grzybach.

Znajdą się one w przepisach, którymi chcemy się z Wami podzielić. Nie będą to jednak grzyby suszone, choć ich oczywiście i na naszym stole nie zabraknie. Tym razem sięgnęliśmy po coś bardzo prostego i uniwersalnego, co zadowoli wegańskie podniebienia, a resztę rodziny być może mile zaskoczy. Jednocześnie, o czym na pewno się

przekonacie, nie skradnie Wam za dużo czasu, który możecie zagospodarować na lepienie pierogów i przygotowanie pozostałych, bardziej skomplikowanych potraw. Pierwsza opcja to prosty przepis na makaron ryżowy (grzyby przygotowane jak do makaronu możecie również zastosować jako farsz do świątecznych pierogów lub krokietów).

Oczywiście naszą potrawę możecie również wzbogacić o grzyby leśne, z pewnością będzie jeszcze ciekawsza. Druga opcja to kotlety z boczniaka. Smakują wyśmienicie na gorąco, na zimno będą znakomite w kanapce, choć to już wersja bardziej na co dzień. Takie kotlety możecie wykorzystać w przepisie na wegańską „rybę po grecku”

lub w wersji w zalewie octowej. Domyślamy się, że pewnie sami stworzycie jeszcze swoje kompozycje, którymi nas zaskoczycie.

Smacznego i na zdrowie. Wesołych Świąt oraz wielu większych i mniejszych powodów do radości w Nowym Roku! »

Kotlety z boczniaka

(4–6 sztuk; czas przygotowania: 0,5 godz.)

200 g boczniaków (wybieramy płaskie, duże grzyby albo odcinamy z nich większe zgrubienia)
kilka łyżek mąki ryżowej
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
olej do smażenia

Posypujemy boczniaki z obu stron solą, lekko ją rozcieramy, aby grzyby puściły sok. Następnie z każdej strony lekko oprószamy pieprzem i zostawiamy na chwilę, by nieco zmiękły i zrobiły się wilgotne. Na patelni

rozgrzewamy olej. Wilgotne boczniaki obtaczamy kolejno w mące ryżowej, tak aby przykleiło się jej jak najwięcej. Tak przygotowane grzyby smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron, aż się przyrumienią. Jeżeli boczniak nie przylega do patelni całą powierzchnią, możemy go lekko docisnąć za pomocą łyżki lub widelca. Pamiętajmy, aby w trakcie smażenia nie zabrakło na patelni oleju, by kotlety po usmażeniu były pysznie rumiane i chrupiące.

Makaron ryżowy z grzybami shiitake i boczniakami

(2 porcje; czas przygotowania: 20 min)

250 g makaronu ryżowego
200 g boczniaków
200 g świeżych grzybów shiitake
200 g białych części liści kapusty pekińskiej
50 ml oliwy
odrobina oliwy truflowej
1 łyżka sosu sojowego
tamari

1 łyżeczka melasy z karobu
2 łyżeczki soli
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,5 łyżeczki asafetydy

Makaron gotujemy w osolonej wodzie z odrobiną oltwy. Odcedzamy go i przekładamy z powrotem do garnka, a następnie mieszamy z oliwą truflową i łyżeczką oliwy z pierwszego tłoczenia. Kroimy grzyby shiitake i boczniaki w paski i przesmażamy na rozgrzanej oliwie, cały czas mieszając. W międzyczasie mieszamy sos sojowy z melasą z karobu i wlewamy do smażyćcych się grzybów. Białe części kapusty pekińskiej kroimy w drobną kostkę i dorzucamy na patelnię. Całość przyprawiamy asafetydą, czarnym pieprzem oraz solą i jeszcze kilka minut smażymy na małym ogniu, aż kapusta pekińska się zeszkli. Dorzucamy ugotowany makaron i całość jeszcze raz mieszamy. Sprawdzamy, czy nie trzeba dodać pieprzu lub soli, i możemy serwować.



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

