

Wielkanocni ulubieńcy

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Bardzo dobrze **znana zupa** i mniej popularny **deser** polecają się na **święteczne stoły**

W

związku ze zbliżającymi się świętami mamy dla Was dwa z naszych ulubionych przepisów. Pierwszy to kuzyn wielkanocnego żurku, czyli biały barszcz w wersji bezglutenowej i roślinnej. Pokochacie tę zupę, gdy zobaczycie, jak łatwo i szybko ją przygotować. Przepis przydaje się też osobom, które nie wyrobiły się z przygotowaniem lub kupieniem zakwasu na święteczny żur.

Przygotowaniom do świąt w wielu domach towarzyszy zapach pieczonego sernika, jednak na niektórych wielkanocnych stołach gości pełna bakalii pascha. Pierwszy raz spróbowaliśmy jej lata temu i zachwyciliśmy się jej smakiem. Po przejściu na dietę wegańską wiedzieliśmy, że musimy stworzyć jej roślinny odpowiednik. Po tym, jak udało się nam tiramisu z mascarpone z orzechów nerkowca, zdecydowaliśmy się na naszą pierwszą wegańską Wielkanoc przyrządzić paschę na bazie twarogu z migdałów. Powstało coś wyjątkowo smacznego i banalnie prostego. Coś, co naprawdę może zasmakować każdemu wielbicelowi tradycyjnych smaków, a także umili święteczny czas tym, którzy z różnych przyczyn nie jedzą nabiału. Korzystając z okazji, życzymy Wam smacznego przygotowań do świąt!

Pascha migdałowo-sojowa

200 g migdałów
200 g kremu kokosowego
100 g rodzynek
100 g suszonych moreli
1 l mineralnej lub przegotowanej wody
200 ml mleczka kokosowego
100 ml mleka migdałowego
3 łyżki brązowego cukru pudru
1 łyżeczka agaru
Sok i otarta skórka z 1 cytryny
Kilka gwiazdek anyżu



Migdały zalewamy wodą i odstawiamy na około 2 godz. do zmięknienia. Po odcedzeniu i obraniu zalewamy odrobiną wody i miksujemy. W trakcie miksowania dolewamy resztę wody. Całość precedzamy przez szmatkę. Z tak powstałego mleka odlewamy 100 ml i wlewamy je do garnka (pozostałe 900 ml możemy wykorzystać np. do porannej kawy). Dodajemy do niego agar i anyż i gotujemy na małym ogniu przez 2-3 min.

Powstałą po odcedzeniu masę migdałową łączymy z drobno posiekаныmi bakaliąmi, które wcześniej sparzyliśmy wrzątkiem. Dodajemy też cukier puder, sok i otartą skórkę z cytryny. Dokładnie mieszamy.

Do gotującego się mleka migdałowego z agarem dolewamy mleczko kokosowe i zagotowujemy, po czym dodajemy krem kokosowy i podgrzewamy. Na koniec dodajemy masę migdałową z bakaliąmi, wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy i przekładamy do foremki. Wkładamy do lodówki i cze-

kamy, aż pascha wystygnie. Po przełożeniu na talerz lub paterę możemy ją dowolnie udekorować.

Barszcz biały

700 g ziemniaków
200 g białych, twardych części kapusty pekińskiej
200 g wędzonego tofu
200 ml mleka kokosowego
500 ml wody z ogórków kiszonych
500 ml soku z kiszzonej kapusty
4 łyżki oleju ryżowego
1 łyżka mąki gryczanej
1 łyżka mąki ryżowej
3 łyżki sosu sojowego tamari
2 łyżki majeranku
1 łyżeczka soli
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki asafetydy
5 liści laurowych
10 ziaren ziela angielskiego

Ziemniaki obieramy i kroimy w drobną kostkę, wrzucamy do wody, dodajemy liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy na małym ogniu. W tym czasie kroimy tofu jak na skwarki, zalewamy sosem sojowym i odstawiamy na bok. Kapustę pekińską również kroimy w drobną kostkę.

Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy tofu. Gdy się przyrumieni, dorzucamy kapustę pekińską, asafetydę, sól, pieprz i smażymy, aż kapusta się zeszkli. Podsmażone skwarki z tofu i kapustę pekińską dodajemy do garnka z ziemniakami i gotujemy. Doprawiamy majerankiem. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodajemy sok z kapusty kiszzonej, wodę z ogórków kiszonych oraz mleko kokosowe.

Do miseczki wlewamy trochę zupy, czekamy, aby odrobinę przestygła, następnie mieszamy ją dokładnie z mąką i przelewamy do garnka z barszczem. Dobrze mieszamy, zagęszczając delikatnie zupę. Jeśli zajdzie taka potrzeba, możemy dodać trochę soli, octu lub soku z cytryny.

*Jola Stoma
& Mirek Trymbulak*



projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl