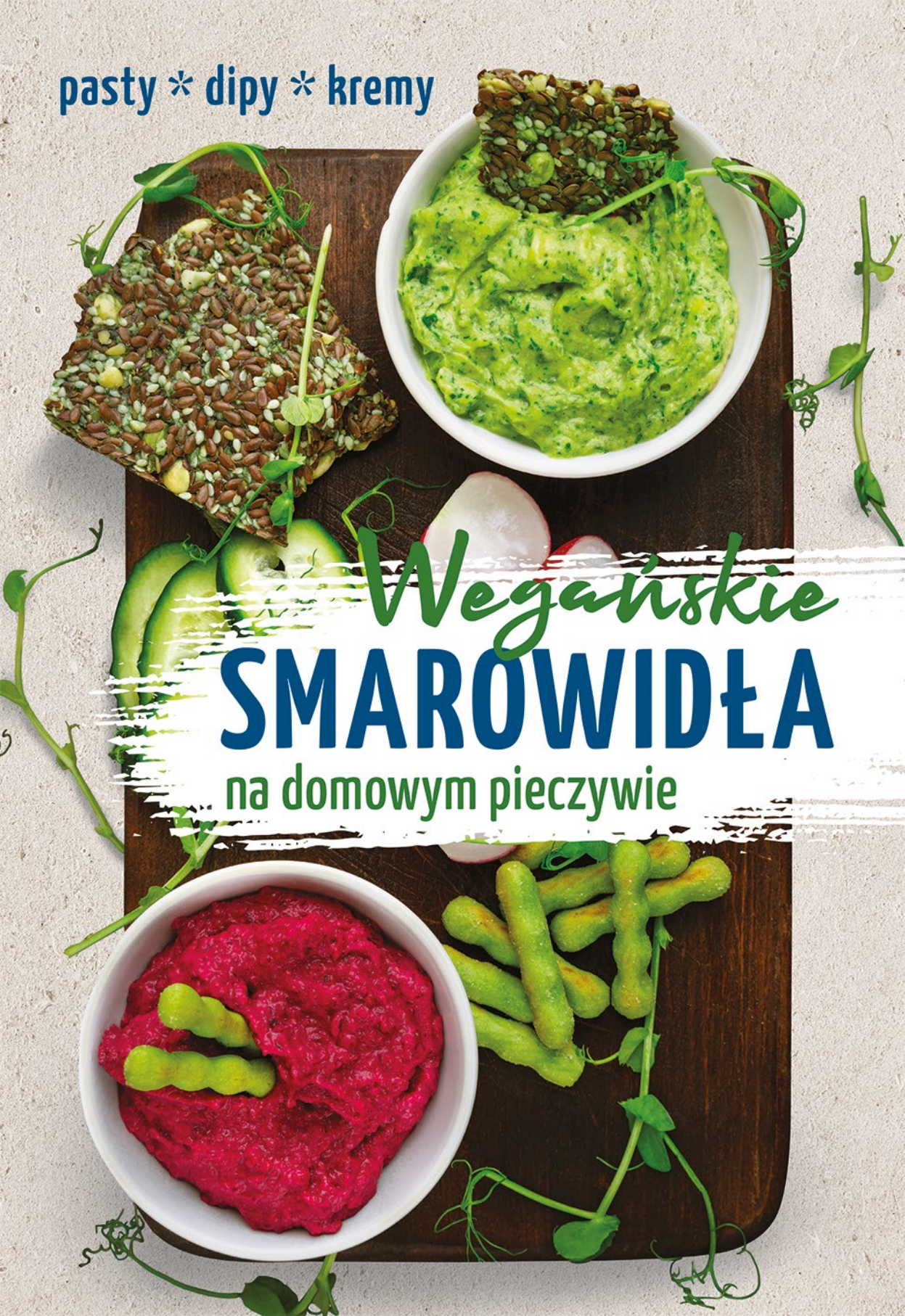


pasty * dipy * kremy



Wegańskie SMAROWIDŁA na domowym pieczywie

Iwona Orzechowska-Zeidler

Wegańskie **SMAROWIDŁA** *na domowym pieczywie*



pasty * dipy * kremy



Opracowanie wstępu i przepisów, fotografie potraw
Iwona Orzechowska-Zeidler

Redakcja
Monika Wróbel

Korekta
Agnieszka Marekwica

Projekt makiety
Wioletta Kanik

Opracowanie graficzne
Dyrta

Projekt okładki
Anna Witwicka

Zdjęcia na okładce
front: © Albina Bugarcheva | Dreamstime.com, © Gadost | Dreamstime.com,
©zivile_z | freepik.com; tył: © Nina Firsova | Dreamstime.com

Wydanie I
© Copyright for the text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
Warszawa 2020



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-170-1



SPIS TREŚCI

Kilka słów o chlebie ➞ 4

Niezbędne sprzęty 5 • Składniki 7

Smarowidła wegańskie ➞ 11

Smarowidła wegetariańskie ➞ 113

Pieczyno ➞ 161

Indeks przepisów ➞ 189

Indeks składników głównych ➞ 191



KILKA SŁÓW O CHLEBIE

Chleb jest powszednim pożywieniem wspólnym dla niemal wszystkich kultur i znanym w najdalszych zakątkach świata. Wynalezienie go oznaczało dla ludzkości zamianę ciężkostrawnych ziaren zbóż spożywanych w postaci rozrobionej z wodą papki w pokarm pobudzający zmysły.

Przełomowe dla ludzkości odkrycie nastąpiło w starożytnym Egipcie około 5 tysięcy lat temu, kiedy to upieczono chleb z ciasta poddanego fermentacji. Wcześniej miał on formę niezakwaszonych podplomyków. W pewnym momencie, najpewniej przypadkiem, do ciasta na podplomyki dostały się drożdże. Być może jakiś roztargniony Egipcjanin na zbyt długo pozostawił papkę z mąki i wody w ciepłym miejscu, aż zaczęła fermentować. Dwutlenek węgla sprawił wtedy, że ciasto urosło, a wypiek nabrał zupełnie nowych cech: stał się lekki, puszysty i bez porównania smaczniejszy niż suche i twarde podplomyki. Później okazało się, że jeśli do nowego ciasta doda się odrobinę sfermentowanego z poprzedniego pieczenia, efekt można powtórzyć. Część badaczy sądzi, że do mąki na pieczywo zamiast wody dodano piwo i to w ten sposób do ciasta dostały się drożdże.

Gdy w XIX wieku rozpoczęto komercyjną produkcję chleba, nasi przodkowie z radością zrzucili z siebie obowiązek wypiekania chleba w domu na rzecz kupowania go u lokalnego piekarza. W tamtym czasie chleb z piekarni praktycznie nie różnił się od domowego. Z czasem jednak komercyjne pieczenie chleba rozrosło się w masowy przemysł, a każda kolejna innowacja służąca poprawie opłacalności produkcji sprawiała, że chleb stawał się coraz mniej zdrowy. Dzisiaj można powiedzieć, że większość z nas wychowała się na pełnym konserwantów i polepszaczy chlebie z marketu, a mimo to z radością i entuzjazmem rozpoczynamy przygodę z domowym wypiekami pieczywa. Hodowanie w domu zakwasu i pieczenie na nim chleba stało się swego rodzaju modą. Ku wielkiej ucieście entuzjastów zdrowego jedzenia coraz częściej pojawiają się niewielkie rzemieślnicze piekarnie, wytwarzające chleby w naturalny sposób.

Pieczenie chleba daje prawdziwą radość i satysfakcję i nie jest trudne, a rezultaty często przekraczają nawet najśmielsze oczekiwania tych, którzy postanowili zmierzyć się z tą materią. Wystarczy dostęp do odpowiednich składników i odrobina wiedzy na temat podstaw piekarskiego rzemiosła.

NIEZBĘDNE SPRZĘTY

Wyrabianie najprostszego ciasta na chleb nie wymaga posiadania specjalistycznego sprzętu, bo najważniejsze narzędzie mamy zawsze przy sobie – są nim nasze dłonie. To one zagniotą i uformują ciasto, z którego powstanie bochenek chleba. Niemniej jednak procedura wypieku pieczywa wymaga zgromadzenia kilku podstawowych kuchennych sprzętów.

Sprzęty pierwszej potrzeby

Waga – jest niezbędna do precyzyjnego odmierzania składników i zachowania ich właściwych proporcji. Jest to nieduży wydatek, bo za około 30 zł można kupić przyzwoity elektroniczny model, który będzie służył długie lata.

Miska – ustawiamy ją na wadze i odmierzamy w niej składniki, mieszamy w niej ciasto i zostawiamy do wyrośnięcia. Najlepiej używać tych plastikowych lub szklanych, bo zakwas „nie lubi” metalu.

Łyżka – solidna, drewniana, do mieszania składników.

Blachy i foremki do pieczenia – warto zaopatrzyć się zwłaszcza w keksówki (np. 21 × 11 cm i 30 × 11 cm) niezbędne do przygotowania chleba na mące żytniej, z której nie uda się uformować bochenków (o tym będzie mowa w dalszej części). Najlepsze ze względu na trwałość będą metalowe. Potrzebna będzie także płaska blaszka, która jest na wyposażeniu piekarnika.

Piekarnik – bez niego upieczenie chleba byłoby niemożliwe. Niezależnie od tego, jaki model piekarnika mamy na wyposażeniu naszej domowej kuchni, możemy dostosować go tak, by nadawał się do wypieku chleba. Dobrze byłoby sprawdzić, czy piekarnik rzeczywiście osiąga ustawio-

ną temperaturę. Jeśli rzeczywista temperatura różni się o więcej niż 5 stopni od ustawionej, wpłynie to na czas pieczenia chleba – trzeba go będzie nieco wydłużyć lub skrócić. Ważne jest też zaparowanie piekarnika – nowoczesne piekarniki mogą posiadać taką funkcję, ale możemy też sobie poradzić bez niej, korzystając z prostego spryskiwacza.

Spryskiwacz – służy do spryskiwania piekarnika, aby wytworzyć w nim parę. Jest to bardzo ważne podczas kilku pierwszych minut pieczenia. Dodanie pary sprawia, że powierzchnia ciasta pozostaje miękka i rozciągliwa, dzięki czemu chleb może rosnąć. Bez pary powierzchnia ciasta stałaby się sucha i twarda, a chleb nie urosłby tak, jak powinien. W spryskiwacz można zaopatrzyć się w sklepie ogrodniczym – ważne jest, aby używać go tylko do spryskiwania piekarnika.



Sprzęty drugiej potrzeby, przydatne w domowej piekarni

Skrobki – to stalowe lub plastikowe płaskie narzędzia służące do oczyszczania ścianek miski z ciasta, czyszczenia powierzchni roboczej, dzielenia ciasta na porcje.

Cechowniki – to wszystkie narzędzia służące do nacinania (cechowania) ciasta: żyłki, nożyki introligatorskie, skalpele. Nacinanie ciasta nie służy jedynie dekoracji – pozwala mu równomiernie rosnąć i chronią przed niekontrolowanym pękaniem.

Koszyki rozrostowe – pomagają rosącemu ciastu zachować wymagany kształt oraz nadają piękną fakturę na wierzchu pieczywa. Mogą być okrągłe lub owalne, wykonane z wikliny, dzięki czemu umożliwiają dostęp powietrza do ciasta podczas wyrastania. Jeśli nie mamy takiego koszyka, możemy wykorzystać durszlak wyłożony ściereczką.



Robot planetarny – wyposażony w hak, czyli spiralną końcówkę do wyrabiania ciast drożdżowych. Ręczne wyrabianie ciasta nie jest zadaniem najprostszym i bywa, że zniechęca początkujących domowych piekarzy do pieczenia chleba. Dobry robot wykona najcięższą pracę za nas. Jego zaletą jest też to, że ma regulowane obroty, co pozwala wyrabiać ciasto najpierw na wolnych obrotach, które później można zwiększyć, co pomoże uzyskać idealną siatkę glutenową.

Kamień – pozwala naśladować warunki panujące w piecu chlebowym. Dzięki niemu można uzyskać pięknie wypieczone spody chlebów, doskonałą pizzę i inne płaskie pieczywo. Trzeba go jednak długo nagrzewać, nawet godzinę, co generuje dodatkowe koszty.

Garnek żeliwny – pieczenie chleba w żeliwnym garnku daje wspaniałe efekty – bochenek osiąga odpowiedni kształt, jest pięknie wypieczony z grubą i chrupiącą skórką oraz miękkim wnętrzem. Wewnątrz rozgrzanego garnka panują warunki zbliżone do pieca chlebowego, co gwarantuje doskonałe wypieczenie chleba.

Garnek rzymski – ma na celu naśladowanie warunków panujących w okrągłym piecu ceglany. Odpowiednio nagrzwany garnek rzymski, podobnie jak żeliwny, staje się czymś w rodzaju dodatkowego pieca wewnątrz piekarnika.

Kratka do studzenia – po wyjęciu chleba z piekarnika, pieczonego zarówno na blaszce, w foremce, jak i w garnku, kładziemy go na metalowej kratce i zostawiamy do wystudzenia. Kratka umożliwia cyrkulację powietrza pod pieczywem, dzięki czemu wilgoć może odparować, a skórka pozostaje chrupiąca.

Nóż z ząbkami – ułatwia krojenie domowego, chrupiącego i puszystego chleba.

SKŁADNIKI

Do powstania najprostszego bochenka chleba potrzebne będą zaledwie cztery składniki: **mąka, woda, drożdże, sól**. Większość przepisów na chleb, od prostego pieczywa na kanapki po bochenki, w których rzemiosło osiąga niemal rangę sztuki, zawiera te cztery składniki i ewentualne dodatki.

Mąka

Jest podstawowym i najważniejszym składnikiem ciasta na pieczywo. Od najdawniejszych czasów na świecie chleb wyrabiano głównie na bazie mąki z ziaren pszenicy zawierających dwa rodzaje białka, które w kontakcie z wodą wiążą się ze sobą, tworząc elastyczną i rozciągliwą siatkę nazywaną **glutenem**. Gluten jest najważniejszym czynnikiem decydującym o puszystości pieczywa oraz strukturze ciasta, stanowi bowiem spoiwo, rodzaj kleju, bez którego ciasto nie miałoby właściwości zatrzymujących gaz powstały wskutek działania drożdży. Chleby z innych, niskoglutenowych rodzajów mąki, np. żytniej, są zwykle bardziej zwarte i mniej wyrośnięte niż te z czystej mąki pszennej.

Ziarno zboża składa się z trzech części: okrywy owocowo-nasiennej, bielma i zarodka. Okrywa to zewnętrzna warstwa zbudowana głównie z błonnika. Zarodek jest pełen białka, tłuszczu, witamin i minerałów. Bielmo to największa część ziarna, składająca się głównie z białka i skrobi, ale zawierająca również minerały, szczególnie w części najbliższej okrywie. Mąka, która poza bielmem zawiera też okrywę i zarodek, jest ciemniejsza i nazywa się pełnoziarnistą. Jeśli w procesie mielenia usunie się okrywę i zarodek, powstanie mąka biała. Chleby z mąki pełnoziarnistej są ciemniejsze, różnią się smakiem oraz zawartością substancji odżywczych, minerałów i błonnika. Mąka pszenna zawiera od 68 do 72% skrobi, która pochodzi z bielma. Białko (gluten) umożliwia



ciastu rośnięcie, zapewniając mu podparcie, jednak to skrobia jest pożywką niezbędną w procesie fermentacji. Częsteczki skrobi uszkodzone w procesie mielenia i wyrabiania ciasta zostają rozłożone na cukry, które stają się pokarmem dla drożdży.

Produkcja mąki polega na zmieleniu ziarna, a od stopnia jego rozdrobnienia i oczyszczenia zależy późniejszy jej **typ**, decydujący o tym, co z niej możemy upiec. Typ mąki jest wskaźnikiem zawartości popiołu, czyli pozostałości po spaleniu produktu w temperaturze 950°C, a właściwie substancji mineralnych, które ten popiół tworzą. Jego procentową zawartość (względem ilości spalonej mąki) mnoży się przez 1000 dla uzyskania typu mąki. Im niższy typ mąki, tym bardziej oczyszczona i drobno zmielona mąka, jaśniejsza barwa i mniejsza zawartość składników mineralnych, witamin oraz błonnika.

Różne typy mąki mają różne zastosowanie i nie z każdej wyjdzie chleb.



Do czego stosować dany typ mąki?

Najpopularniejsza w naszym kraju **mąka pszenna** dostępna jest w kilku typach:

- **typ 400 i 450** (tzw. mąka tortowa) – doskonała do pieczenia lekkich ciast biszkoptowych, a także naleśników;
- **typ 500** (np. krupczatka, poznańska czy wrocławska) – ma wiele zastosowań, można ją wykorzystać do ciast o bardziej zwartej strukturze, zwłaszcza kruchych, półkruchych i parzonych (ale też francuskich i półfrancuskich), naleśników i omletów, wyrobu makaronów oraz różnorodnych klusek, pierogów, kopytek i knedli, a także zagęszczania zup czy sosów;
- **typ 550 i 650** – przydadzą się do „cięższych” wypieków. Typ 550 (nazywany często mąką luksusową) poleca się zazwyczaj do ciast drożdżowych, a także racuchów czy pączków, można go również wykorzystać do wyrobu różnorodnych klusek. Typ 650 to dobra baza do ciemnych zwartych ciast, w szczególności pierników i miodowników oraz bułek. Obydwu typów możemy ponadto użyć do zagęszczania potraw, a także zasmażek;

- **typ 750** (tzw. mąka chlebową) – najpopularniejsza mąka do pieczenia chleba, najczęściej używana w piekarniach. Jest mąką oczyszczoną z otrąb i zarodka. Pieczywo z tej mąki będzie puszyste, nadaje się do wypieku jasnego chleba i bułek;
- **typ 1850** – mąka graham, pełnoziarnista, powstaje ze zmielenia całego ziarna pszenicy i zawiera wszystkie części ziarna;
- **typ 2000** – mąka pszenna razowa, powstająca w wyniku jednokrotnego rozdrobnienia ziaren na żarnach. Zawiera dużą ilość naturalnego błonnika, jest bogata w witaminy i mikroelementy.

Najwyższe typy mąki są wykorzystywane przede wszystkim do wypieku chleba. Im wyższy typ, tym bardziej zwarte pieczywo. Można ich używać również do wyrobu pełnoziarnistych makaronów.

Wśród **mąk żytnich** mamy skromniejszy wybór:

- **typ 720** – mąka jasna chlebową, powstała ze zmielonych ziaren żyta, które następnie oczyszczono z otrąb i zarodków. Wypieki z mąki żytniej są trudniejsze do przyrządzenia niż te z mąki pszennej, ponieważ zawiera ona mało glutenu;
- **typ 2000 (razowa)** – to najlepsza mąka do przygotowania zakwasu. Powstaje w wyniku jednokrotnego zmielenia ziaren na żarnach.

Drożdże

Drożdże to mikroorganizmy należące do rodziny grzybów. Żywią się cukrami prostymi w cieście, wytwarzając przy tym dwutlenek węgla, dzięki któremu ciasto wyrasta oraz alkohol, który wyparowuje podczas pierwszych kilku minut pieczenia i wzmacnia efekt wyrastania. W naturze istnieją tysiące szczepów drożdży. Setki z nich żyją w powietrzu w naszych domach, na skórkach owoców, liściach i korze drzew. Zanim pod koniec XIX wieku zaczęto produkować drożdże komercyjnie, piekarze wykorzy-

stywali te naturalne szczepy do tworzenia zakwasu, który następnie dodawali do pieczenia chleba. Pieczenie na zakwasie jest znacznie bardziej czasochłonne, jednak dłuższy proces fermentacji przekłada się na lepszy smak pieczywa.

Wśród gotowych drożdży w sklepie najczęściej mamy do wyboru drożdże świeże lub drożdże instant (suszone). Drożdże świeże należy przechowywać szczelnie zamknięte w lodówce, mają krótką datę przydatności do spożycia, źle przechowywane schną i tracą zdolność do spulchniania ciasta. Drożdże instant są proste w użyciu i można je długo przechowywać bez obawy, że stracą swoją zdolność do spulchniania ciasta.

Woda

Można upiec chleb bez soli lub bez drożdży, ale woda jest konieczna, by zamienić mąkę w ciasto. Tylko w obecności wody białka w mące łączą się, tworząc siatkę glutenową, która umożliwia wyrośnięcie pieczywa. Nie ma potrzeby kupowania wody w butelkach, można używać tej wprost z kranu.

Sól

To zadziwiające, że sól, której do ciasta dodaje się naprawdę niewiele, odgrywa tak ważną rolę w procesie pieczenia chleba. Przede wszystkim wpływa na jego smak, a ponadto wspomaga tworzenie i utrzymanie się siatki glutenowej, wzmacniając ją i umożliwiając wyrastanie ciasta. Spowalnia proces fermentacji, przez co skrobia ma więcej czasu, aby została rozłożona na cukry, które ulegają karmelizacji podczas pieczenia, dzięki czemu powstaje pyszna i chrupiąca skórka. I co ważne, sól konserwuje chleb, zatrzymując w nim cząsteczki wody, dzięki czemu dłużej zachowuje świeżość.

Nasiona, pestki, ziarna, otręby, płatki, orzechy

Ziarna zbóż, otręby, płatki, nasiona słonecznika, siemien lniane, pestki dyni, sezam, czarnuszka, mak i różnego rodzaju orzechy dodane do ciasta wzbogacą smak wypieków. Można też posypać nimi bochenek chleba lub wierzch butek – to uatrakcyjni ich wygląd. Warto więc zaopatrzyć w nie swoją domową spiżarnię.



LEPSZY CHLEB NA DROŻDŻACH CZY NA ZAKWASIE?

Biorąc pod uwagę kryteria zarówno smakowe, jak i zdrowotne, w obydwu wygrywa chleb na zakwasie. I o ile upodobania smakowe to kwestia indywidualna i trudno o nich dyskutować, o tyle udowodnione właściwości zdrowotne chleba na zakwasie zdecydowanie przechylają szalę na jego korzyść.

Zakwas to mieszanina mąki i wody, w której rozwijają się dzięki drożdżom oraz bakterie kwasu mlekowego (*Lactobacillus*). Są to takie same bakterie jak te, które występują w żywności uznanej za probiotyczną – jogurtach, kefirach, ogórkach kiszonych, kapuście kiszzonej i kimchi. I to właśnie one są odpowiedzialne za różnicę między chlebem na drożdżach a chlebem na zakwasie.

Właściwości prozdrowotne chleba na zakwasie:

- **większa przyswajalność pierwiastków** – zboża zawierają znaczne ilości kwasu fitynowego, który ma swoje zalety, ale też wady. Jego niekorzystną cechą jest to, że utrudnia wchłanianie niektórych pierwiastków: żelaza, magnezu, cynku. W wyniku aktywności fitazy (enzymy rozkładające kwas fitynowy) podczas przygotowania chleba na zakwasie spada zawartość kwasu fitynowego nawet o 90%. W przypadku zwykłego chleba drożdżowego zawartość kwasu fitynowego obniża się w znacznie mniejszym stopniu;
- **lepsze właściwości antyoksydacyjne** – podczas fermentacji mąki bakterie kwasu mlekowego wytwarzają bioaktywne peptydy, które mają właściwości antyoksydacyjne. Dzięki temu zdolność do eliminacji wolnych rodników może być w takim chlebie nawet dziesięciokrotnie większa;
- **większa ilość folianów**, przez co jego spożycie zalecane jest kobietom w wieku rozrodczym;
- **większa ilość beta-glukanów**, polisacharydów o wielu udowodnionych korzyściach zdrowotnych (m.in. obniżają poziom cholesterolu). W znacznych ilościach występują one w owsie. Niestety typowy proces produkcji chleba sprawia, że tracimy około 30% z nich, jednak chleb na zakwasie zachowuje zawartość beta-glukanów;
- **niższy indeks glikemiczny**, przez co zalecany jest osobom chorym na cukrzycę.





SMAROWIDŁA WEGAŃSKIE





AJWAR

Ajwar to pasta pochodząca z Bałkanów, nieodzowny element kuchni serbskiej. Można go jeść rozsmarowany na chlebie, używać jako sos do makaronu lub dodatek do potraw z grilla.



SKŁADNIKI

- 8 czerwonych papryk
- 2 średnie bakłażany
- 1 papryczka chili
- olej
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE

- 1 Papryki kroimy na pół i oczyszczamy z nasion, bakłażany kroimy w grube plastry lub ćwiartki. Warzywa smarujemy olejem, posypujemy solą i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skórą do góry. Pieczemy około 30 minut w temperaturze 200°C. Gorące papryki wkładamy do woreczka strunowego lub szczelnie zamykanego pojemnika na około 15 minut – ułatwi to obieranie.
- 2 Obrane papryki i bakłażany przekładamy do miski, dodajemy czosnek, posiekaną papryczkę chili, ocet, cukier, sól, pieprz i krótko miksujemy. Przekładamy do słoika i schładzamy, aby smaki się przegryzły.

BABA GHANOUSH

SKŁADNIKI

- 2 średnie bakłażany
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki pasty tahini
- sok z 1 cytryny
- sól i pieprz do smaku
- do podania: oliwa, posiekana natka pietruszki lub kolendry, orzeszki pinii

WYKONANIE

- 1 Bakłażany opiekamy nad ogniem, aż skórka zacznie pękać. Jeśli w środku będą nadal twarde, można je dopiec około 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.
- 2 Bakłażany studzimy i obieramy ze skóry. Miąższ odciskamy na sitku i wkładamy do blendera wraz z czosnkiem, pastą tahini i sokiem z cytryny. Miksujemy na gładką pastę, doprawiamy solą i pieprzem. Wykładamy na talerz, polewamy oliwą, posypujemy natką pietruszki i przyrumienionymi na suchej patelni orzeszkami.

FAVA

Ta pasta o greckim rodowodzie idealnie nadaje się jako dodatek do pieczywa i różnego rodzaju przekąsek (grec. *mezedes*). Najlepiej smakuje na ciepło z chlebkami pita, ale może też być podawana po schłodzeniu.

SKŁADNIKI

- 250 g łuskanego grochu
- 4 duże cebule
- 4 liście laurowe
- 5 gałązek tymianku
- sok z 1 cytryny
- szczypta ostrej papryki
- 2 łyżeczki kaparów
- 3 łyżki oliwy + dodatkowo do smażenia i skropienia przed podaniem
- sól do smaku
- szczypta cukru

WYKONANIE

- 1 Groch zalewamy wodą i moczymy, najlepiej przez całą noc, następnie płuczemy i zalewamy w garnku świeżą wodą. Dodajemy liście laurowe, tymianek i gotujemy na małym ogniu, aż groch całkowicie się rozpadnie i wchłonie większość wody. W razie potrzeby dodajemy nieco więcej płynu.
- 2 Kroimy w kostkę 3 cebule i szklimy je na oliwie, a następnie dodajemy do gotującego się grochu. Pozostałą cebulę kroimy w piórka, dodajemy szczyptę cukru i soli, a następnie smażymy, aż równomiernie się skarmelizuje.
- 3 Z ugotowanego grochu wyjmujemy liście laurowe i gałązki tymianku. Całość miksujemy blenderem, dodajemy oliwę, sok z cytryny i doprawiamy solą. Pastę podajemy ze skarmelizowaną cebulą i kaparami, skropioną oliwą.



FUL Z PIECZONĄ PAPRYKĄ

SKŁADNIKI

- 1½ szklanki suszonego bobu lub 2 szklanki świeżego
- 1 mała czerwona papryka
- 2 łyżki oleju do smażenia
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka ziaren kuminu
- szczypta chili w proszku
- sok z ½ cytryny
- sól do smaku
- oliwa do podania



WYKONANIE

1

Bób gotujemy do miękkości, następnie odcedzamy, zachowując szklankę wody z gotowania, i obieramy. Paprykę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C z włączoną funkcją grilla na 30–40 minut. Kiedy skórka stanie się czarna, przekładamy paprykę do foliowej torebki strunowej i odstawiamy do przestudzenia. Obieramy ze skóry i usuwamy gniazdo nasienne.

2

Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej i wrzucamy pokrojoną w piórka cebulę, solimy (dzięki temu szybciej zmięknie) i smażymy na średnim ogniu około 15 minut, aż nabierze lekko brązowego koloru. Połowę cebuli odkładamy, a do drugiej połowy dodajemy czosnek, kumin i chili. Smażymy jeszcze 2 minuty. Dodajemy upieczoną paprykę i bób, podlewamy ½ szklanki wody z gotowania bobu i dusimy przez chwilę. Następnie miksujemy na gładką pastę, doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Ful podajemy ze smażoną cebulką i skropiony oliwą, ciepły lub w temperaturze pokojowej.

A close-up photograph of a bowl of Ful medames. The bowl is light blue and sits on a rustic wooden log. The dish is a thick, yellowish-brown chickpea stew, topped with sautéed onions and fresh green herbs. In the background, there are blurred images of red and orange bell peppers and green beans. The lighting is warm and focused on the bowl.

Ful medames to nazwa egipskiej potrawy przygotowywanej z suszonego bobu. Jest popularny w wielu krajach Afryki, w wielu wariantach, najczęściej z warzywami na śniadanie. W zależności od miejsca, gdzie jest serwowany, może nieco inaczej wyglądać. Czasem bób jest rozgotowany i rozgnieciony, a czasem jędrny i chrupiący, z dodatkiem tahini i pasty z ostrej papryki lub posypyany drobno pokrojonymi pomidorami i posiekaną kolendrą.

Awokado jest bogate w kwas oleinowy, który obniża stężenie cholesterolu we krwi. Jest też cennym źródłem potasu, regulującego ciśnienie krwi, wpływającego korzystnie na pracę serca oraz na układ nerwowy. Owoce awokado mają też korzystną dla zdrowia proporcję nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Zwiększają przyswajalność likopenu z pomidorów, dlatego dobrym pomysłem jest dodanie ich do guacamole. Awokado to także cenne źródło przeciwutleniaczy (witamin C, E, A), substancji wspierających pracę mózgu i układu nerwowego (witaminy z grupy B) oraz kwasu foliowego zalecanego kobietom w ciąży. Jest także źródłem białka, błonnika i antyoksydantów.

