



Dieta bezmięсна w parku Jordana

2022-06-01

Krem z pieczonych pomidorów oraz chilli sin carne to największe hity wegańskiego pokazu gotowania, który przygotował Szef Kuchni - Pawelthecook. Live cooking odbył się podczas Święta Krakowskiej Rodziny, a my zgodnie z obietnicą, prezentujemy autorskie przepisy kucharza.

Krem z pieczonych pomidorów:

- pomidory pelati – 2 puszki
- pomidory świeże do pieczenia – 1 kg
- marchew – 2 sztuki
- seler naciowy – 4 kawałki
- pietruszka – 1 sztuka
- cebula – 2 sztuki
- czosnek – pół główki
- ziemniaki – 3 sztuki
- bazylia suszona – 1 opakowanie
- oregano suszone – pół opakowania
- masło – 1 kostka
- śmietanka – 200 ml
- mozzarella – 1 szt
- sól
- pieprz
- ocet winny – 20 ml
- pieprz cayenne – pół łyżeczki
- sos sojowy do smaku
- koncentrat pomidorowy – 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Do nagrzanego do 200 stopni piekarnika wkładamy pomidory przekrojone na pół i skropione olejem. Pieczemy przez 15/20 minut
2. Na oleju podsmażamy cebulę i czosnek
3. Dodajemy umyte i pokrojone pozostałe warzywa
4. Dodajemy pół kostki masła, przyprawy i koncentrat pomidorowy i wciąż podsmażamy
5. Dodajemy pomidory z puszki i upieczone pomidory
6. Dolewamy ok 2.5l wody i gotujemy do miękkości warzyw
7. Następnie dolewamy śmietankę, pozostałą część masła i blendujemy
8. Przecedzamy przez gęste sito i doprawiamy solą, pieprzem i sosem sojowym
9. Podajemy z poszarpaną mozzarellą, świeżą bazylią i łyżką śmietanki.



Chilli sin carne:

- cebula – 1 szt
- czosnek – 1 główka
- puszka czerwonej fasoli
- pół puszki kukurydzy
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 butelka passaty
- papryka – 1 sztuka
- zielona soczewica – 200g
- kmin rzymski
- jogurt naturalny
- świeża kolendra
- chilli świeże lub w proszku

Sposób przygotowania:

1. Płuczemy soczewicę na sitku, przekładamy do garnka i zalewamy zimną wodą ok. 3cm ponad soczewicę. Gotujemy bez dodatku soli około 20 minut
2. Na oleju podsmażamy pokrojoną w kostkę paprykę
3. Dodajemy posiekaną cebulę i czosnek oraz przyprawy
4. Wciąż podsmażając, dodajemy koncentrat pomidorowy
5. Dodajemy warzywa z puszki oraz passatę pomidorową
6. Następnie dodajemy ugotowaną soczewicę i dolewamy wody do pożądanej, lekko gęstej konsystencji
7. Doprawiamy solą i pieprzem
8. Danie serwujemy z łyżką jogurtu naturalnego, świeżą kolendrą i skropione limonką.

Warto przypomnieć, że przygotowany live cooking miał być inspiracją do wdrożenia w codziennie nawyki żywieniowe krakowskich rodzin – diety plant-based w ramach projektu „Dziecinne proste przepisy na przyszłość”, który powstał w 2021 roku w ramach miejskiego programu [Młody Kraków 2.0.](#)

Pawelthecook, to prywatny kucharz, Paweł Sitarz. Po kilku restauracyjnych doświadczeniach wpadł na pomysł, aby gotować dla ludzi w ich własnych kuchniach i serwować restauracyjne dania w zaciszu domowym. Serwowanie jego autorskiej kuchni, wyróżnia indywidualne podejście do gości w porównaniu do tradycyjnego wyjścia do restauracji. Wynajęcie prywatnego szefa kuchni to również niezapomniana atrakcja na przyjęciu, a także okazja do poznania pracy kucharza od zupleca.

Warto wspomnieć, że we współpracy z dietetyczką Anna Regułą przygotowaliśmy także szereg materiałów edukacyjnych traktujących o diecie roślinnej i jej zaletach oraz zaprezentowaliśmy sporo kulinarnych przepisów. Przygotowane propozycje śniadań, przekąsek, obiadów i kolacji zostały zebrane w zakładce [Młodzi dla klimatu](#) i doskonale uzupełniają prowadzoną przez miasto kampanię edukacyjną „Kraków w dobrym klimacie”, która pokazuje korzyści wynikające z dbałości o naszą planetę oraz pomaga wpływać na ograniczanie postępujących zmian klimatycznych.