

Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Para projektantów mody, biżuterii, mistrzów kuchni wegetariańskiej, czerpiących mocno z hinduskiej filozofii życia, wydawcy bestsellerowych książek *Nakarmić Duszę* i *Ubrać Duszę*.



Zaskakujące tofu cz. 2

Wielokrotnie pytani o zdrowe odżywianie, potrafimy wymienić mnóstwo produktów. Wiemy prawie wszystko o zawartych w nich minerałach i witaminach. Jednak czy tak do końca w to wierzymy? I czy sprawdziliśmy na sobie, czy to prawda? Z własnego, wegetariańskiego doświadczenia wiemy, w jakich produktach jest białko. Przede wszystkim w strączkowych. Przekonaliśmy się, że fasola i soja nie za bardzo nam służą, z różnych względów... Gdy odkryliśmy tofu, okazało się, że służy nam o wiele bardziej. Nie mamy po nim kłopotów trawiennych i jest doskonałym źródłem roślinnego białka. Na początku potrafiliśmy przygotować je tylko na dwa sposoby: smażone w panierce i bez. Mimo to jadaliśmy go bardzo dużo. W tym właśnie czasie zrobiliśmy sobie szczegółowe badania krwi. Okazało się, że poziom białka w naszych organizmach jest powyżej górnej granicy. Po tej historii nie mieliśmy już żadnych wątpliwości, że białko roślinne jest łatwo przyswajalne. Od tego czasu przeszliśmy długą drogę. W naszej kuchni tofu nadal gra istotną rolę i obecnie posiada wiele twarzy. Oczywiście już nie przesadzamy z jego nadużywaniem i dbamy o to, by przyrządzać je na różne sposoby. Dziś dzielimy się kolejnymi dwoma przepisami na tofu. Pierwszy z nich to nasz autorski przepis na wegańskie lody z różaną nutą, w sam raz na nadchodzące ciepłe dni a drugi to „Creme Brule z tofu i tapioki” pochodzący z książki „Zaskakujące tofu” Marioli Białołęckiej. Smacznego!

LODY RÓŻANE Z TOFU I MLEKA KOKOSOWEGO

Lody:

- 1 opakowanie delikatnego tofu 290g
- 1 opakowanie mleczka kokosowego 250 ml
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 5 - 6 łyżek konfitury różanej
- 6 - 7 łyżek cukru pudru

Sos:

- 1 łyżka melasy trzcinowej
- 1 łyżeczka soku z limonki

Miksujemy mleczko kokosowe z cukrem i cukrem pudrem, dodajemy tofu, miksujemy. Następnie dodajemy konfiturę i ponownie miksujemy. Przelewamy do plastikowego pojemnika i wstawiamy do zamrażarnika na kilka godzin. Przed podaniem miksujemy jeszcze raz, by były puszyste. Następnie nakładamy łyżką do lodów i polewamy sosem. Posypujemy po wierzchu pistacjami.

CRÈME BRÛLÉE Z TAPIOKI I TOFU

Składniki:

- 80 g tapioki – perelek (pearl tapioca - grysik nie będzie tutaj pasował)
- 500 ml wody do namoczenia tapioki
- 250 ml gorącej wody
- 500 ml mleka sojowego waniliowego
- 1 kostka (180 g) tofu naturalnego, rozdrobnionego
- 2 łyżki cukru trzcinowego lub białego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka cukru waniliowego z prawdziwą wanilią
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 1/3 łyżeczki zmielonego zielonego kardamonu (opcja)
- trzciny lub brązowy cukier do posypania po wierzchu

Przygotowanie:

1. Tapiokę zalewamy wodą i zostawiamy na 1 godzinę do namoczenia.
 2. Odsączamy tapiokę na sicie i przekładamy do garnka, najlepiej o grubym dnie, zalewając gorącą wodą i mlekiem sojowym. Powoli doprowadzamy do wrzenia, a następnie gotujemy na średnim ogniu około 10 minut, mieszając, żeby tapioka się nie przypaliła. Zmniejszamy ogień i gotujemy, aż tapioka stanie się całkowicie przezroczysta i zgęstnieje (około 10 – 15 minut), mieszając dość często.
 3. Tapiokę przekładamy do miski i czekamy, aż trochę przestygnie.
 4. Pół szklanki (o pojemności 250 ml) przestudzonej tapioki odstawiamy na bok, resztę przekładamy do miksera razem z rozdrobnionym tofu, mąką ryżową, miodem, cukrem trzcinowym, cukrem waniliowym oraz zielonym kardamonem (opcja). Miksujemy do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.
 5. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 180°C.
 6. Przekładamy zmiksowaną tapiokę oraz część tapioki nie zmiksowanej (ilość, która pozostała, trzeba rozdzielić na ilość foremek) do foremek do zapiekania (crème brûlée zapieka się w niskich naczyniach, żeby skórka była bardziej chrupiąca). Delikatnie mieszamy i posypujemy po wierzchu brązowym cukrem. Wstawiamy foremki do większego naczynia żaroodpornego (lub blaszki) i wlewamy do niego tyle wody, żeby sięgała do połowy wysokości foremek. Zapiekamy 35 – 40 minut.
 7. Crème brûlée z tapioki i tofu podajemy po około 10 minutach od wyjęcia z piekarnika.
- Można położyć na wierzch wydrążony miąższ marakui. Krem wygląda wtedy niezwykle apetycznie i ma jeszcze bardziej niebiański smak.

Wariant I:

Crème brûlée z tapioki i tofu można też podać bez zapiekania w piekarniku, jeśli dysponuje się palnikiem gazowym do zapiekania kremów. Posypujemy krem cukrem trzcinowym i zapiekamy palnikiem, aż powstanie chrupiąca karmelowa skórka. Podajemy od razu.

Wariant II:

Krem można posypać cukrem trzcinowym i zapiec dopiero po wyjęciu z piekarnika, jeśli ma się palnik do zapiekania kremów. Podajemy również dopiero po 10 minutach od wyjęcia z piekarnika.



Przepisy z książki „Zaskakujące tofu”, autor: Mariola Białołęcka,
zdjęcia: Jacek Białołęcki, wydawca: Wydawnictwo „Czerwony Stoń”,
Gdańsk 2009, strona internetowa: www.czerwonyston.com.pl