

Smażone, pieczone, zjedzone

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Miłek Trymbulak

Tofu to doskonały **zamiennik twarogu** również **w wypiekach**. Sprawdźcie sami!



M

uffinki

uffinki towarzyszą nam od pierwszych warsztatów kulinarnych, które zorganizowaliśmy. Zawsze zaskakują uczestników smakiem, aromatem i konsystencją. Nikt nie jest w stanie uwierzyć, że ciasto, z którego powstają, nie zawiera twarogu i jaj. Oponki serowe powstały natomiast z myślą o tłustym czwartku, jednak nieskromnie uważamy je za tak dobre, że smażyjemy te słodkości, nie czekając na specjalną okazję. Możecie je przygotować także w wersji pieczonej, ale my zdecydowanie polecamy, aby je usmażyć tak jak w wersji tradycyjnej. Warto tylko zadbać o odpowiednią mieszankę roślinnych tłuszczów do smażenia. W naszej kuchni idealnie sprawdza się roślinna frytura bez tłuszczów trans, czyli mieszanka oleju słonecznikowego z rzepakowym. Smacznego i na zdrowie! ●

Oponki

200 g naturalnego tofu
0,75 szklanki mąki kukurydzianej
0,5 szklanki mąki gryczanej
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
0,5 szklanki trzcinowego cukru pudru
0,5 szklanki mleczka kokosowego
50 ml soku z cytryny
1,5 łyżki odtłuszczonego mielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka sody
1 szczypta soli
Wegańska frytura lub inny roślinny tłuszcz do smażenia
Trzcinowy cukier puder do posypania

Tofu miksujemy na jednolitą masę i mieszamy z sokiem cytryny. Dodajemy mleczko kokosowe i ponownie miksujemy. Odsypujemy 1/4 szklanki mąki kukurydzianej do osobnej miseczki, a resztę suchych składników mieszamy razem. Dodajemy do nich krem z tofu, mieszamy i czekamy chwilę, aż siemię wchłonie wilgoć.



Do ciasta dodajemy resztę mąki kukurydzianej i wyrabiamy. Rękoma wysmarowanymi olejem odrywamy po kawałku ciasta. Formujemy krążek, kładziemy na silikonowej macie i zamoczonym w oleju palcem robimy na środku dziurkę. Czynność tę powtarzamy, aż skończy nam się ciasto.

Na nieprzywierającej patelni podgrzewamy fryturę. Gdy będzie średnio rozgrzana, wrzucamy niewielkimi partiami oponki i smażyjemy je z obu stron na złoty kolor. Frytura nie może być zbyt gorąca, bo wtedy oponki przypalą się na zewnątrz, a w środku pozostaną surowe. Jeśli zaś temperatura będzie zbyt niska,



oponki nasiąkną tłuszczem. Najlepiej smakują od razu po zrobieniu posypane cukrem pudrem. Jeśli zrobimy je dzień wcześniej, warto przed podaniem podgrzać je przez chwilę w piekarniku.

Sernikowe muffinki jaglane

250 g kaszy jaglanej
300 g tofu naturalnego
250 g trzcinowego cukru pudru
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka sody oczyszczonej
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej
Sok i skórka z 2 cytryn
150 ml mleczka kokosowego
30 ml oleju słonecznikowego
1 szczypta soli

Kaszę przekładamy na sito, przelewamy wrzątkiem, następnie zalewamy ją wrzątkiem (w proporcji 1 porcja kaszy na 2 porcje wody) i gotujemy do miękkości na małym ogniu pod przykryciem. Staramy się nie mieszać podczas gotowania. Po przestudzeniu kaszę miksujemy z tofu i zakwaszamy sokiem z cytryny. Suche składniki mieszamy w misce, dodajemy do nich tofu z kaszą,

mleczko, olej oraz skórki pomarańczy i cytryny i dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do silikonowych foremek na muffinki i pieczone 50–55 min w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C z funkcją termoobiegu. Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy je, by przestygły. Gotowe możemy posypać cukrem pudrem.

Jeśli pieczone babeczki w foremkach metalowych lub w tortownicy, powinniśmy wysmarować je olejem i oprószyć mąką kukurydzianą. Babeczki z kaszy jaglanej zmielonej na ciepło będą miały bardziej budyniową konsystencję. Jeśli wolimy, żeby były zwarte i sernikowe, powinniśmy ugotować kaszę poprzedniego dnia i dwukrotnie przepuścić ją przez maszynkę do mielenia.

Jola Stoma & Miłek Trymbulak



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