

KOKOSOVI PIŠKOTI

Tofu sem prvič okusila pred mnogimi leti v neki kitajski restavraciji. V primerjavi z ostalimi kitajskimi jedmi je bil precej brez okusa. Kasneje sem o tofuju prebrala marsikaj dobrega, vendar ga nisem kupovala, ker ga nisem znala pripraviti. Šele danes se zavedam, kaj vse sem zamujala. Odkar sem ga začela kupovati, ga uporabljam za številne namene. Prekajen tofu najpogosteje uporabim za razne enolončnice in rižote, tofu z olivami, baziliko in drugimi okusi za zrezke k praženemu krompirju ali za v sendviče, navaden bel tofu pa za namesto skute za »sirovo« torto ali zavitek, za prekmursko gibanico in najpogosteje – za piškote. Vendar se lahko uporablja še za druge jedi, kar pa moram še preizkusiti. Danes vam predstavljam preizkušen recept, v katerem tofu uporabljam za kokosove piškote. Ko boste ta recept preizkusili, ga boste tudi sami začeli uporabljati, če ga do sedaj slučajno še niste »odkrili«.

Na spletni strani Vizita je npr. predstavljen takole: *»Tofu je eno redkih rastlinskih živil, ki vsebuje čisto vse beljakovine, ki jih telo potrebuje. Vrh tega ima veliko antioksidantov, mineralov ter dobrih maščob. A zdrav je samo, če z uživanjem le-tega ne pretiravamo (kakor ni zdravo pretiravati z nobeno hrano). /.../ Tofu izvira s Kitajske, v šestdesetih letih prejšnjega stoletja pa je postal priljubljen tudi v Evropi in ZDA. /.../ Danes tofu ni več tako zelo eksotičen, je pa po vrsti študij postalo jasno, da gre za hrano, ki spada med dobrodejne. Iz sojinega mleka se pridobi na podoben način, kot se iz običajnega sir. Še posebej zanimivo živilo pa je zato, ker je eden redkih rastlinskih virov beljakovin, ki vsebuje čisto vse esencialne aminokisljine. To so aminokisljine, ki jih telo za delovanje nujno potrebuje, ne more pa jih proizvesti samo. /.../ Tofu je dober vir beljakovin, ima malo kalorij, vsebuje veliko železa in je vir kalcija in vitamina B1. ...«¹*

Potrebujemo:

- 200 g tofuja
- 6 žlic sojinega mleka
- 1 dl kokosovega olja
- 200 g kokosovih kosmičev
- 200 g pirine moke
- 4 žlice sladkorja
- 1 vanilijev sladkor
- 1,5 žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- 100 g temne čokolade



Postopek:

V večjo posodo stremo vse suhe sestavine (kokosove kosmiče, moko, sladkor, pecilni prašek in ščepec soli) in jih zmešamo. V manjši skodelici na nizki temperaturi

¹ <https://vizita.si/zdravozivljenje/kako-zdrav-je-tofu.html>

stalimo 3 do 4 žlice kokosove maščobe, da nastane približno 1 dl kokosovega olja. V mešalnik nadrobimo tofu, dodamo malo sojinega mleka in kokosovo olje ter zmiksamo. Nastalo maso stresemo v suhe sestavine in jo vmešamo ter zgnetemo le toliko, da se sestavine sprimejo v testo.



Priklopimo pečico na 175°C. Z žlico zajemamo manjše kose testa (po pol žlice) in jih povaljamo v dlani, da nastanejo kroglice. Polagamo jih na pekač, obložen s peki papirjem. Ko je pekač poln, jih damo v ogreto pečico in pečemo približno 10 minut. Pazimo, da se preveč ne zapečejo. Pečene piškote stresemo v stekleno posodo in ponovimo postopek s preostalem testom.

V skodelico nalomimo temno čokolado in dodamo nekaj žlic vode. Na nizki temperaturi stalimo čokolado in jo zmešamo v gladko tekočo maso.



Pečene piškote pomakamo v staljeno čokolado, da nastanejo nekakšne gobice, ki jih odlagamo na krožnik. Ponavljamo toliko časa, da v čokolado pomočimo vse piškote. Počakamo, da se čokolada na piškotih malo osuši in postrežemo.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun