BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE KULINARNE

TŁUSTY CZWARTEK

Churros z pieca

SKŁADNIKI

- 1 szklanka wody
- 100 g oleju kokosowego
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Przygotowujemy jak klasyczne ciasto parzone. Do garnka wlewamy wodę, dodajemy olej kokosowy. Doprowadzamy całość do wrzenia. Następnie gasimy płomień, dodajemy mąkę i bardzo energicznie mieszamy. Ciasto odkładamy do przestygnięcia.
Gdy masa ostygnie, wbijamy do niej 2 jajka i dokładnie mieszamy.
Gotową masę wkładamy do rękawa cukierniczego lub specjalnej wyciskarki – na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wyciskamy podłużne ciastka. Przed włożeniem do piekarnika delikatnie posypujemy cynamonem i cukrem trzcinowym. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 20 minut. Po wyjęciu możemy posypać cukrem pudrem z cynamonem lub zanurzyć w glazurze.

Pączki smażone

SKŁADNIKI

- 150 ml mleka
- 1 jajo
- 50 ml wody
- 500 g mąki
- 2 łyżki cukru
- 50 g oleju kokosowego do ciasta + 350-500 ml do smażenia
- 10 g świeżych drożdży
- łyżeczka rumu (można pominąć)

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiewamy do miski. W wysokim naczyniu przygotowujemy rozczyn: drożdże, mleko i cukier. Gotowy rozczyn przelewamy do mąki, dodajemy olej, jaja, cukier, rum. Zagniatamy ciasto drożdżowe i odstawiamy przykryte ściereczką do wyrośnięcia. Ciasto powinno odpoczywać około 1,5 godziny.
Po tym czasie formujemy z części ciasta kulę, a następnie odrywamy mniejsze fragmenty i formujemy małe pączki. Pączki odkładamy na kolejne pół godziny do wyrośnięcia. Smażymy w głębokim tłuszczu kilka minut z obu stron – będzie wyraźnie widać, że pączki są gotowe.
Po upieczeniu można je nadziać dżemem, marmoladą, czekoladą lub dowolnym nadzieniem. Można też zjadać bez nadzienia :)

Pączki z piekarnika

SKŁADNIKI

- 50 ml oleju kokosowego
- 300 g mąki razowej
- 10 g drożdży suszonych
- 3 małe jajka lub 2 duże
- 60 g cukru trzcinowego
- 140 ml mleka roślinnego (polecamy migdałowe)
- odrobina soli
- cynamon
- domowej roboty dżem do napełniania

PRZYGOTOWANIE

Z niewielkiej ilości mąki, drożdży,mleka, cukru i cynamonu przygotuj rozczyn na ciasto. Odstaw aby popracował na ok 20 minut. Następnie na stolnicę wysyp resztę mąki, dodaj rozczyn, jaja i olej kokosowy w domowej temperaturze. Wymieszaj dokładnie i odstaw na kolejne pół godziny. Gdy ciasto ładnie wyrośnie, rozwałkuj je na grubą warstwę, ok. 2-3 cm.

Wykrawaj kółeczka i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pączki piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 170 st. C.
Pączki piecz około 25 minut, aż się zarumienią. Po wyjęciu z piekarnika, specjalną szprycą lub rękawem cukierniczym, wtłocz do pączków domową konfiturę lub dżem. Jeśli lubisz, oprósz pączki fruktozą lub zmielonym ksylitolem.
SMACZNEGO

Faworki / Chrusty z piekarnika

SKŁADNIKI

- 1,5 szklanki mąki
- 3 żółtka
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 45 gram oleju kokosowego
- szczypta soli
- do dekoracji mielony ksylitol

PRZYGOTOWANIE

Połącz na stolnicy lub w misce mąkę, żółtka, śmietanę, olej kokosowy w letniej temperaturze, sól. Wyrób gładkie ciasto, zawiń folią spożywczą i włóż do lodówki na przynajmniej godzinę.
Po wyjęciu ciasta z lodówki, rozwałkuj je cienko i wytnij prostokąty (z pomocą radełka lub noża). Po środku każdego prostokąta natnij dziurkę i przełóż jeden bok ciastka przez dziurkę – powstanie piękny faworek (chrust). Możesz też wyciąć kształt wydłużonego rombu i podobnie, przeciągnąć jeden bok przez dziurkę w rombie.
Ciastka należy piec przez 10 minut w temperaturze ok. 180 stopni.
Jeżeli lubisz, możesz ciastka oprószyć po ostygnięciu cukrem pudrem.

Lokma - tureckie pączki

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki pszennej
- 250 ml wody
- 16 g drożdży świeżych
- jajo
- 1 łyżka cukru
- szczypta soli
- olej kokosowy do smażenia
- syrop owocowy do podania

PRZYGOTOWANIE

W misie miksera umieszczamy mąkę, jajo, sól. Dodajemy wcześniej przygotowany zaczyn (drożdże, letnia woda, cukier) i wyrabiamy do uzyskania gładkiej masy.

Gdy ciasto będzie dładkie, miękkie, przykrywamy je ręczniczkiem lub folią i pozostawiamy do zdwojenia objętości. Z wyrośniętego ciasta formujemy maleńkie kuleczki - smażymy na gorącym oleju kokosowym - dosłownie chwilę, do uzyskania złotego koloru. Odsączamy na ręcznikach papierowych.
Podajemy z syropem cytrynowym (gorąca woda, sok z cytryny, ksylitol).

Sufganiyot czyli izraelskie pączki

SKŁADNIKI

- 2 łyżeczki suchych drożdży
- 3 łyżki letniej lub ciepłej wody
- 3 i pół szklanki mąki pszennej
- 1/4 szklanki cukru
- 1 jajo
- 2 żółtka (dodatkowo)
- 0,5 szklanki mleka
- 2 łyżki octu jabłkowego
- pół łyżeczki soli
- 120 g oleju kokosowego (do ciasta)
- olej kokosowy do smażenia
- marmolada i ksylitol do podania

PRZYGOTOWANIE

W misie miksera połączyć drodże z 2 łyżkami mąki, łyżką cukru i wodą - odstawić aby zaczyn popracował. Następnie dodać jajo, żółtka, mleko, ocet, sól, resztę cukru i mąki - wyrabiać do uzyskania względnie zwartej konsystencji - następnie dodaj małymi partiami olej kokosowy i cały czas wyrabiaj. Gotowe ciasto przełóż na stolnicę, podsyp mąką i zagnieć kulę. Następnie pozostaw przykryte ściereczką do wyrośnięcia (na ok. 60 minut). Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na grubość ok. 2 cm, wycinaj kółka - pozostaw kolejny raz do wyrośnięcia na 45 minut. Pączki smaż na rozgrzanym oleju kokosowym przez kilka minut - następnie odsączaj na papierowych ręcznikach.

Jeszcze ciepłe posyp obficie mielonym ksylitolem, a następnie faszeruj od góry marmoladą (najlepsza będzie figowa).

Zeppole

SKŁADNIKI

- Składniki na ciasto:
- 300 ml wody
- 250 g mąki pszennej
- 120 g oleju kokosowego
- 6 jajek
- szczypta soli
-
- Składniki na krem:
- 500 ml mleka
- łyżka ekstraktu waniliowego
- 4 żółtka
- 50 g mąki pszennej
- 100 g ksylitolu
- do ozdoby - wiśnie z syropu

PRZYGOTOWANIE

CIASTO: W garnuszku zagotuj wodę z olejem i szczyptą soli. Na wrzącą wodę wsyp mąkę, zdejmuj z ognia i energicznie mieszaj. Przestudź, a następnie miksuj mikserem wbijając po kolei jajka - ciasto będzie gotowe gdy będzie jednolitej elastycznej konsystencji. Wyciskaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia z pomocą specjalnej szprycy do ciasta. Formuj okrągłe, ok, 6-8 cm placuszki. Piecz 20-25 minut w temperaturze 200 stopni.

KREM: W garnku zagotuj mleko z ekstraktem. W międzyczasie utrzyj ksylitol z żółtkami na białą masę - dodaj mąkę i zmiksuj na pastę. Przygotowaną pastę wlej do ugotowanego mleka, następnie postaw na palnik i zagotuj cały czas mieszając. Upieczone ciastka faszeruj kremem budyniowym przy użyciu szprycy lub rękawa cukierniczego. Oprósz obficie cukrem pudrem i ozdób wisienką z zalewy.

Oponki orkiszowe

SKŁADNIKI

- 1000 g mąki orkiszowej białej
- 1 kg twarogu
- 200 g ksylitolu zmielonego maszynką do cukru
- 8 żółtek
- 3 łyżeczki sody
- 330 ml jogurtu naturalnego
- 30 ml spirytusu lub 2 łyżki octu
- olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Twaróg dwukrotnie mielimy przez maszynkę. Na stolnicy łączymy mąkę, ksylitol, sodę. Następnie dodajemy twaróg, żółtka, jogurt, spirytus (ocet). Zagniatamy ciasto.

Z gotowego ciasta rozwałkowujemy placek grubości około 1,5-2 cm i wykrawamy oponki. Smażymy na głębokim tłuszczu (najlepiej na oleju kokosowym) - po usmażeniu na złocisty kolor odsączamy na ręcznikach papierowych. Posypujemy mielonym ksylitolem.

Rurki z kremem kokosowym

SKŁADNIKI

- Składniki na rurki:
- 2 białka z jaja
- 1/4 szklanki śmietany 30%
- półszklanki ksylitolu
- szczypta soli
- 2/3 szklanki mąki pszennej
- 50 g oleju kokosowego
-
-
- Składniki na krem:
- 400 g chudego twarogu
- 6 łyżek oleju lnianego cytrynowego
- duża łyżka miodu
- 200 ml jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE

W wysokim naczyniu połączyć białko i śmietanę kremową - dokładnie wymieszać. Następnie dodać ksylitol i sól i ponownie wymieszać. Do miski dodać rozpuszczony (ale nie gorący) olej kokosowy i mąkę - wymieszać na gładką masę. Piec w waflownicy - gorące wafle nawijać na metalowe rurki gastronomicznej lub drewnianej łyżki z szeroką rączką - przełożyć do ostudzenia.

Twaróg połączyć z olejem lnianym i miodem oraz jogurtem na gładką masę. Rurki nadziewać kremem z użyciem specjalnego rękawa z folii.
UWAGA: Możesz wykorzystać również rurki sklepowe, do kupienia w marketach. Szukaj tych z dobrym składem!

Croquembouche

SKŁADNIKI

- Składniki na profiterolki (kule):
- 2 szklanki wody
- 220 g oleju kokosowego
- 2 szklanki mąki
- 8 jaj
-
- Krem:
- 600 ml mleka
- 6 żółtek
- 100 g ksylitolu
- łyżka koncentratu waniliowego
- 2 łyżki mąki: pszennej i ziemniaczanej (w sumie 4 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

Rozpuść w garnku olej kokosowy, dodaj wodę i zagotuj. Na wrzącą mieszankę wsypuj mąkę pszenną i energicznie mieszaj - zdejmuj z gazu i odstaw do przestygnięcia. Gdy ciasto przestygnie wbij jaja i dokładnie zmiksuj. Ciasto wyciskaj na blachę rękawem cukierniczym, tworząc małe kulki jednakowej wielkości - piecz w temperaturze 200 stopni przez mniej więcej 20-25 minut.
W garnku zagotuj mleko i odstaw na bok. W misie utrzyj ksylitol i żółtka do białości - dodaj mąkę i miksuj, aż uzyskasz jednolitą pastę. Pastę przełóż do ciepłego mleka i mieszaj do rozpuszczenia - następnie postaw na palnik i czekaj aż zgęstnieje. Krem pozostaw do przestygnięcia.

W garnku rozpuścić ksylitol i wodę - odparowywać aż do uzyskania karmelu.
Faszeruj profiterolki kremem z pomocą końcówki do nadziewania. Profiterolki układaj w wieżę, sklejając je odrobiną karmelu. Gdy wieża zastygnie, roztoczyć wokół niej karmelową siatkę (łyżeczką lub widelcem tworzyć karmelowe nitki).

Ptysie z pastą budwigową

SKŁADNIKI

- 1 szklanka wody
- 100 g oleju kokosowego
- 2 jajka
- 1 szklanka mąki
-
- Przygotowanie masy serowej:
- 200 g chudego twarogu
- 80 ml jogurtu 0%
- 3-4 łyżki oleju lnianego cytrynowego
- 2 łyżki miodu
- opcjonalnie: owoce

PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie ciasta:
Przygotowujemy jak klasyczne ciasto parzone. Do garnka wlewamy wodę, dodajemy masło. Doprowadzamy całość do wrzenia. Następnie gasimy płomień, dodajemy mąkę i bardzo energicznie mieszamy. Ciasto odkładamy do przestygnięcia.
Gdy masa ostygnie, wbijamy do niej 2 jajka i dokładnie mieszamy. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wyciskamy małe ptysie. Pieczemy ok. 20 minut. Po upieczeniu rozkrawamy na pół i nadziewamy masą serową.

Przygotowanie nadzienia:
Wszystkie składniki dokładnie blendujemy i schładzamy. Schłodzoną masę wyciskamy do ptysiów. Ptysie można delikatnie oprószyć cukrem pudrem i podać z owocami.

Eklery z czekoladą

SKŁADNIKI

- CIASTO
- 100 ml wody
- 50 ml mleka
- 50 g oleju kokosowego
- szczypta soli
- łyżka ksylitolu
- 100 g mąki
- 3 jajka
- KREM:
- 200 g chudego twarogu
- 100 g orzechów laskowych
- 50 g oleju kokosowego
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki mleka
- POLEWA
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki ksylitolu
- 3 łyżki kakao

PRZYGOTOWANIE

Wodę zagotuj z olejem kokosowym, ksylitolem i solą. Do gotującej się wody wsyp mąkę i mieszaj energicznie - zdejmij z gazu i odstaw do przestygnięcia. Do schłodzonej masy wbij jaja i zmiksuj. Z gotowej masy wyciskaj na blachę z papierem do pieczenia "ciastka" eklerów - piecz 20 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu rozkrój wzdłuż na pół (nie musisz przekrawać do końca).

Orzechy z olejem zblenduj na gładko - dodaj mleko, ser i miód i blenduj do uzyskania gładkiej masy. Na koniec dodaj kakao i połącz na jednolitą masę. Masą przekładaj eklery.

W garnuszku rozpuść olej kokosowy z ksylitolem, dodaj kakao i odstaw do zgęstnienia. Ozdób eklery obficie polewą czekoladową - przechowuj w lodówce.

Mini-ptysie z kremem jagodowym

SKŁADNIKI

- krem jagodowy:
- 500 ml mleka
- 100 g cukru
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 6 żółtek
- 40 g oleju kokosowego
- opakowanie cukru waniliowego
- 200 g mrożonych jagód
-
- ciasto:
- 1 szklanka wody
- 120 g oleju kokosowego
- 1 szklanka mąki
- 4 jaja
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE

Gotujemy mleko z cukrem waniliowym. Po zagotowaniu ściągamy z gazu. W międzyczasie ucieramy żółtka z cukrem na puszystą masę. Gdy żółtka będą utarte, dodajemy mąkę i miksujemy aż do uzyskania gładkiej masy.
Przygotowaną masę wlewamy do mleka i mieszamy. Dopiero gdy mleko z masą jajeczną będą dobrze wymieszane, całość wstawiamy na gaz.
Gotujemy aż masa stężeje i przyjmie konsystencję budyniu. Następnie zdejmujemy z gazu i zostawiamy do ostygnięcia.
Do masy po przestudzeniu dodajemy olej kokosowy i dokładnie miksujemy.
Na koniec dodajemy mrożone jagody i w zależności od upodobania miksujemy lub tylko mieszamy. Krem jest gotowy – wkładamy go do lodówki.
Przygotowanie ciasta na ptysie rozpoczynamy od przygotowania ciasta parzonego. W rondelku gotujemy wodę z olejem kokosowym i solą. Do gotującej się wody dodajemy mąkę i energicznie mieszamy. Gdy ciasto odchodzi od ścianek garnka, jest gotowe. Schładzamy je. Do wystudzonego ciasta dodajemy jaja i dokładnie miksujemy.
Z gotowego ciasta parzonego wyciskamy na blachę ptysie – góry i doły. Możemy formować dowolnej wielkości ptysie -od mini ptysiów po ptysie giganty.
Ciasto pieczemy ok 25-30 minut w temperaturze 200 C.
Przestudzone ciasto wypełniamy kremem jagodowym i przykrywamy górą.

Cynamonowe ślimaczki

SKŁADNIKI

450 g mąki pszennej
15 g drożdży
180 ml mleka
2 jaja
60 g oleju kokosowego
100 g cukru
szczypta soli
rozkłócone jajko

- cynamon, orzechy

PRZYGOTOWANIE

Z cukru, mleka, wody i drożdży robimy zaczyn. Wlewamy go do miski z mąką, dodajemy jaja i olej – zagniatamy ciasto drożdżowe. Odstawiamy do wyrośnięcia na godzinkę. Po wyrośnięciu rozwałkowujemy ciasto na cienki placek. Smarujemy wnętrze olejem kokosowym bądź rozkłóconym jajem, obficie posypujemy cynamonem. Można dodać także orzechy, migdały, rodzynki. Całość zwijamy w rulon. Następnie odkrawamy mniej więcej centymetrowe plastry. Pieczemy ok 25 minut w temperaturze 185 stopni.

Donuty z pieca

SKŁADNIKI

- 500 g mąki
- 10 g drożdży
- 50 g oleju kokosowego
- 2 jaja
- ¾ szklanki letniego mleka
- 2 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiewamy przez sito. W szklance z mlekiem rozpuszczamy drożdże i cukier. Wlewamy do mąki, dodajemy olej, jaja. Zagniatamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok 60 minut. Po tym czasie wyjmujemy ciasto, delikatnie rozwałkowujemy i wycinamy donuty – najpierw duże koło, a w kole następnie mniejsze koło (dziurka). Donut powinien mieć grubość ok 1 cm (przed pieczeniem).

Tak przygotowane pączki pieczemy 10-15 minut w piekarniku o temperaturze ok. 180 stopni.
Gotowe pączki można posypać cukrem pudrem, udekorować czekoladą lub przygotować zdrową miodowo jogurtową glazurę. Można też wsuwać je bez niczego!

Mandazi z Zanzibaru

SKŁADNIKI

- 3 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki suchych drożdży
- 1/3 szklanki cukru
- szczypta soli
- 3/4 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki kardamonu
- 1/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 jajo
- olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Mąkę połącz z drożdżami, cukrem, solą, cynamonem i kardamonem - wymieszaj. Następnie dodaj wodę, mleczko kokosowe, jajko. Całość wymieszaj i dokładnie wyrób ręcznie lub mikserem. Gotową masę uformuj w kulę, przykryj ściereczką i odstaw na kilka godzin.

Z gotowego wyrośniętego ciasta wycinaj trójkąty - smaż w rozgrzanym oleju kokosowym do zarumienienia. Podawaj ze zmielonym na puder ksylitolem i dowolnym dodatkiem: jogurtem, dżemem owocowym, sosem czekoladowym.

Vada z Indii

SKŁADNIKI

- 1 szklanka fasoli urad dal lub soczewicy moong dal)
- 1 łyżeczka posiekanego imbiru
- 1 paprczka chilli zielona
- 1 cebulka
- łyżeczka curry
- 1/2 łyżeczki soli
- pestki dyni, nasiona sezamu
- olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Fasolę/soczewicę moczymy co najmniej 3-4 godziny, a następnie blendujemy na gładką masę razem z imbirem. Następnie dodajemy posiekaną cebulę, papryczkę chilli, przyprawy, pestki - mieszamy maszę energicznie.

Ciasto ma właściwą konsystencję, jeśli pływa po powierzchni wody i nie mzmienia kształtu. Pikantne wytrawne pączki indyjskie smażymy na rozgrzanym oleju kokosowym Odsączamy po smażeniu na ręcznikach papierowych.