

Tapioca cu mango

written by Andreea



Tapioca cu mango este un desert de inspiratie asiatica, tare gustos si delicios! Perlute de tapioca cu lapte de cocos, vanilie, usor indulcit si cu bucati proaspete de mango.

Prima data cand am gustat tapioca a fost acum mai bine de 20 de ani, cand eram in China. Textura perlutelor fierte mi s-a parut putin ciudata si parca aveam senzatia ca mananc orez dar ca nu este orez :). Ulterior aveam sa aflu ca de fapt perlutele acestea se numesc sago, iar ca perlutele mai mari, cele din bauturi se numesc de fapt tapioca :).



Desi compozitia perlelor mari si a celor mici este aceeaasi, denumirea este diferita. Insa la noi cam toate perlele cu aceasta denumire se numesc tapioca, asa ca in continuare le voi numi si eu tapioca pentru a va fi mai usor sa le identificati.

Perlele de tapioca sunt obtinute din radacina de manioc. Maniocul este o planta originara din Brazilia si mai este cunoscut si sub numele de cassava, yuka sau mandioca. Radacina este macinata si amestecata cu apa. Amestecul obtinut se lasa la decantat, apoi se indeparteaza apa. Stratul amidonos care ramane se pune la uscat si se obtine o pulbere fina precum amidonul. Din aceasta pulbere se obtine "faina" de tapioca sau se formeaza perle de tapioca de diferite marimi.

Prin urmare, tapioca nu contine gluten. Deci daca sunteti alergici sau nu consumati gluten, tapioca poate constitui un desert de care va puteti bucura. In plus, este si vegan, daca

alegeti sa puneti doar lapte de cocos, asa cum am facut eu in aceasta reteta.

Pentru budinca de tapioca eu folosesc mereu perle mici sau mijlocii. Perlele mari necesita timp mai mare de fierbere si le folosesc la bauturi in general. O mai numesc si “budinca” deoarece are consistenta unei budinci, insa textura nu este aceeaasi. Dupa fierbere, perlele devin transparente, moi si usor elastice. Cand a gustat prima data, sotul meu a zis ca parca are consistenta icrelor de peste :))). Atentie! Consistentă, nu si gust!

Ce gust au perlele de tapioca?



Tapioca cu mango

Perlele de tapioca nu au niciun gust. Ele imprumuta gustul aromelor cu care sunt gatite. Asa ca puteti experimenta cu multe gusturi si arome. Cel mai mult, mie imi place sa o combin cu apa de trandafiri sau vanilie. Insa, de multe ori o amestec cu lapte de cocos si fructe, precum capsune, zmeura, mango, litchi sau ananas.

Pe blog am mai lasat o idee de astfel de “budinca”: Budinca de tapioca cu zmeura. Este delicioasa!

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

- Ingrediente:
- 160 g perle de tapioca (aprox. 1 ceasca)
- 350 ml lapte de cocos
- 500 ml lapte de vaca (sau lapte vegetal)
- 100 g zahar (sau dupa gust)
- 2 lingurite extract de vanilie
- 1/3 lingurita sare
- coaja de la 1 lamaie verde (lime) bio netratata
- 2 fructe mango (sau alte fructe la alegere: litchi,

zmeura, capsune, fructe de padure..)

Puneti pe foc o cratita sau o oala cu 1 litru apa. Aduceti apa la punctul de fierbere.



Cand apa a dat in clocot, adaugati perlele de tapioca. Amestecati energic de cateva ori. Nu sariti peste acest pas deoarece perlele au tendinta sa se lipeasca unele de celelalte si sa devina o masa compacta.



Acoperiti cratita cu un capac si lasati 3 minute. Dupa cele 3 minute mai amestecati inca o data. Puneti din nou capacul pe oala si lasati pentru inca 15 minute.



Intre timp, intr-o craticioara puneti laptele de cocos, laptele de vaca impreuna cu sarea si zaharul. Dati pe foc si amestecati incontinuu pana ce zaharul s-a topit complet. Luati de pe foc si lasati deoparte.



Ridicati capacul oalei cu perle si amestecati din nou. Vetii observa ca perlele s-au hidratat si au devenit transparente, iar textura este oarecum gelatinoasa.



Turnati peste ele apa rece (!!) din belsug, clatiti-le bine cu apa si strecurati-le intr-o sita deasa.



Veti observa ca acum nu mai sunt asa lipicioase. Aveti nevoie de apa rece sa le clatiti pentru a opri gatirea lor.



Puneti perlele in craticioara cu lapte de cocos si zahar, adaugati extractul de vanilie si amestecati din nou. In acest moment consistenta este mai lichida, insa dupa ce o dati la

frigider se intareste si devine ca o budinca. Continuati sa fierbeti amestecul la foc mic pentru 10 minute. Lasati sa se raceasca la temperatura camerei.



Cat este inca usor calda, adaugati coaja de lime, amestecati bine dupa care puneti budinca in pahare sau boluri si dati la frigider. Puteti consuma si la temperatura camerei daca doriti. Coaja de lime este optionala, insa da o nota proaspata acestei budinci si se potriveste perfect cu mango!



Dupa cateva ore de frigider, consistenta este mai ferma. Puneti fructele preferate si frunze de menta.



Tapioca cu mango

Este un desert special pe care il puteti pregati din timp.



Tapioca cu mango

Enjoy!

