

Amelia Wasiliev

OLTRE 65 DELIZIOSE RICETTE CON IL TOFU PER LA DIETA QUOTIDIANA

TOFU



• LA BIBBIA •

DA 2000 ANNI UNA FONTE DI PROTEINE
SANA E DELIZIOSA

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	Spuntini e contorni	38	Pasti completi	78	Ratatouille al tofu	126
Proprietà, usi e consigli d'uso del tofu	8	Involcini di verdure verdi e tofu	40	Insalata di alghe e tofu	80	Noodles con tofu, zenzero e sriracha	128
Tipi di tofu	10	Involcini arcobaleno al tofu	42	Miso al tofu con soba al sesamo	82	Taboulé di quinoa con salsa al tofu	130
Come pressare il tofu	12	Zuppa di tofu e miso	44	Tofu Slaw	84	Zuppa di udon con sfoglie di tofu fritto	132
Cuocere il tofu	14	Agedashi tofu	46	Tofu grigliato con bok choy	86	Tofu ubriaco	134
Colazione	16	Tofu e salsa teriyaki	48	Hamburger di tofu	88	Tofu con insalata vietnamita e arachidi	136
Omelette al tofu	18	Bastoncini di tofu e maionese sriracha	50	Tofu al barbecue con lattuga romana	90	Tofu e verdure con salsa di zenzero e miso	138
Frittelle di patate e tofu	20	Spiedini di tofu satay	52	Sang choy boa di tofu	92	Zuppa di tofu e porri	140
Pudding di tofu e chia	22	Bocconcini di tofu croccanti	54	Tofu e zucca al curry	94	Tofu alla giamaicana	142
Smoothie di tofu e banana	24	Tofu marinato	56	Ciotola di tofu e noodles con verdure	96	Dolci	144
Pancake al tofu	26	Gyoza di tofu	58	Laksa di tofu	98	Mousse di cioccolato e tofu	146
Muffin al tofu e pera	28	Frittelle di tofu con avocado	60	Tofu e verdure al forno	100	Cheesecake al forno con tofu e limone	148
Frittata con tofu e patate dolci	30	Inari con riso e daikon marinato	62	Tofu al curry rosso	102	Palline di tofu e datteri	150
French toast con tofu e banana	32	Inari con insalata	64	Polpette di tofu	104	Panna cotta al tofu con nectarine	152
Smoothie di tofu e mango	34	Tofu fermentato con peperoncino e limone	66	Tofu croccante e udon	106	Tofu fritto e caramello	154
Tofu strapazzato	36	Broccoletti e tofu con salsa ranch	68	Tofu con marinata al miele	108	Crema di tofu al cioccolato e nocchie	156
		Sfoglie di tofu e verdure verdi miste	70	Tofu fritto e salsa di fagioli neri	110	Indice	158
		Salsa di tofu cremoso e pesto	72	Tofu al peperoncino	112	Ringraziamenti	160
		Involcini primavera con sfoglie di tofu	74	Zuppa di tofu e kimchi	114		
		Salsa di tofu e miso	76	Tofu fritto con zenzero e sesamo	116		
				Tacos di tofu	118		
				Insalata nizzarda di tofu	120		
				Tofu arrostito e insalata di verdure	122		
				Saag di tofu e spinaci	124		



INTRODUZIONE



Il tofu è un prodotto non sempre compreso e sul quale si sentono spesso opinioni incerte o negative, come “Penso che sia un buon alimento, ma non sa di niente”, “Non mi piace la sua consistenza” o “Non so che cosa farne”. Se vi sembra che queste considerazioni si avvicinino a ciò che pensate o addirittura le condividete, questo è il libro che fa per voi. Il tofu si può utilizzare in molti modi. Se non vi piace, mi azzardo a dire che probabilmente non lo avete preparato nel modo giusto e dovete davvero provarlo. Il tofu assorbe gli aromi molto bene e si può cuocere per ottenere diverse consistenze. In questo libro scoprirete sapori e consistenze di questo alimento che non vi aspettavate e potrete decidere il modo migliore per cucinarlo e inserirlo nella vostra dieta.

Il tofu è prodotto con i fagioli di soia. Si ottiene cagliando il latte di soia (fagioli di soia e acqua) e premendo il caglio in panetti soffici, bianchi. Il procedimento è simile a quello della produzione del formaggio dal latte intero. È stato prodotto per la prima volta in Cina 2000 anni fa e oggi è un ingrediente fondamentale nelle cucine dell’Asia orientale e sudorientale. Si è diffuso anche in Occidente, soprattutto negli ultimi cinquant’anni, nelle diete vegane e vegetariane.

Ma non è necessario essere vegani o vegetariani per mangiare il tofu: è un’economica fonte di proteine che dovrebbe essere presente in ogni dieta. Provate alcune ricette di questo libro e sono sicura che non potrà più mancare nella vostra lista della spesa.

TOFU CON MARINATA AL MIELE

Per 2 persone – 10 minuti di preparazione + 1 ora di marinatura
15 minuti di cottura



INGREDIENTI

300 g di tofu compatto, pressato e tagliato in bastoncini lunghi
20 g di rucola • 2 cipollotti, tagliati a pezzetti di 1 cm
2 cucchiaini di salsa al peperoncino dolce • 1 spicchio d'aglio, schiacciato
3 cucchiaini di miele • 3 cucchiaini di salsa di soia • 1 cucchiaino di semi di sesamo

La rucola appartiene alla stessa famiglia di broccoli, cavoli e cavoletti di Bruxelles, e vanta proprietà simili e un alto contenuto di nitrato.

D Favorisce la digestione **M** Ricco di minerali **P** Abbassa la pressione arteriosa



In una ciotola poco profonda, mescolate la salsa al peperoncino, l'aglio, il miele e la salsa di soia. Aggiungete il tofu e mescolate per ricoprirlo di salsa. Coprite e lasciate marinare almeno per un'ora. Scaldate una padella a fuoco medio. Mettete il tofu nella padella e cuocete finché si scurisce su ogni lato e la marinata diventa appiccicosa. Se necessario, versate altra marinata durante la cottura. Cospargete con i semi di sesamo e i cipollotti e servite su un letto di rucola.

TABOULÉ DI QUINOA CON SALSA AL TOFU

Per 1 persona – 10 minuti di preparazione



INGREDIENTI

60 g di quinoa • 2 pomodori Roma, tagliati a dadini
un mazzo di erbe aromatiche miste, tritate grossolanamente
½ cipolla rossa, tagliata a dadini

Salsa:

60 g di tofu setoso • 50 ml di olio d'oliva • il succo e la scorza di 1 limone
1 cucchiaino di senape di Digione

La quinoa è un'ottima alternativa ai cereali, senza glutine, nutriente e sostanziosa.

D Favorisce la digestione **F** Ricco di fibre **I** Rinforza il sistema immunitario



Mescolate la quinoa con 80 ml d'acqua in una pentola piccola. Portate a ebollizione, coprite, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 10–12 minuti. Mescolate, toglie dal fuoco e lasciate riposare per 10 minuti, con il coperchio.

Frullate tutti gli ingredienti della salsa finché il composto diventa liscio; salate e pepate a piacere. Mescolate la quinoa, le erbe aromatiche, la cipolla e i pomodori, e versatevi sopra la salsa al tofu.

MOUSSE DI CIOCCOLATO E TOFU

Per 2 persone – 10 minuti di preparazione
5 minuti di cottura + 30 minuti di raffreddamento



INGREDIENTI

180 g di tofu setoso, scolato
80 g di cioccolato fondente (70% di cacao, potete usare anche quello vegano),
tritato grossolanamente, più un altro po' in scaglie per guarnire
1 cucchiaio e ½ di sciroppo d'acero • 6–8 lamponi, per guarnire

Un'alternativa sana per un dolce ricco e cremoso.

Ⓐ Ricca di antiossidanti Ⓒ Abbassa la glicemia Ⓒ Abbassa il colesterolo



Sciogliete il cioccolato nel microonde o a bagnomaria finché assume una consistenza liscia. Lasciate che raggiunga la temperatura ambiente. Nel frattempo, frullate il tofu e lo sciroppo d'acero. Aggiungete il cioccolato sciolto e continuate a frullare. Versate il composto nei bicchieri o negli stampini e mettete in frigorifero per 30 minuti finché si addensa. Potete conservare la mousse, coperta, per 3–4 giorni in frigorifero. Se volete, completate con i lamponi e con le scaglie di cioccolato prima di servire.

CHEESECAKE AL FORNO CON TOFU E LIMONE

Per 8 persone – 25 minuti di preparazione – 35–40 minuti di cottura



INGREDIENTI

200 g di biscotti allo zenzero o frollini al burro • 60 g di burro, sciolto
300 g di formaggio fresco cremoso, a temperatura ambiente
200 g di tofu compatto setoso, pressato • 3 uova • la scorza e il succo di 1 limone
80 g di zucchero di canna • 80 ml di sciroppo d'acero

Il limone aiuta la digestione ed è rinfrescante.

V Ricca di vitamine **P** Ricca di proteine **M** Ricca di minerali



Sbriciolate finemente i biscotti con un robot da cucina. Aggiungete il burro sciolto e sbattete per amalgamare. Versate il composto in uno stampo a cerniera rotondo del diametro di 20 cm, rivestito con un foglio di alluminio, e premete per ottenere una base compatta. Mettete in frigorifero per 20 minuti. Scaldate il forno a 180°C. Con uno sbattitore elettrico, amalgamate il formaggio cremoso e il tofu. Aggiungete gli ingredienti rimasti (tranne le uova) e sbattete ancora. Aggiungete le uova, una alla volta, sbattendo per amalgamare. Versate il composto di formaggio sulla base della torta e infornate per 35–40 minuti. La crema al formaggio deve addensarsi e staccarsi dai bordi dello stampo. Lasciate raffreddare completamente nello stampo prima di sformare.



RICETTE SEMPLICI E DELIZIOSE, AL 100% VEGETARIANE E SALUTARI

- *Il tofu è ricco di ferro e di proteine, facile da digerire e da preparare. Scoprite le sue numerose proprietà.*
- *Oltre 65 ricette vegetariane per ogni momento della giornata.*
- *Compatto, setoso, affumicato, al naturale o aromatizzato: imparate a cucinare questo ingrediente versatile che soddisfa ogni desiderio.*

ISBN: 978 88 6753 273 5



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it