



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Ricette con il tofu

Ricette con il tofu ^[1]

Ricette con il tofu per preparare gli hamburger e le uova vegetariane strapazzate

Sono numerose le ricette vegetariane che puoi preparare con il tofu, il formaggio vegetale per eccellenza. Non è un prodotto dal sapore caratteristico, ma aromatizzato nel modo giusto diventa estremamente versatile e un ottimo sostituto della carne. Prova le nostre ricette veg, ideali per i principianti.

OHGA ^[2] - Valentina Rorato • 30 aprile 2020



Il tofu è chiamato formaggio di soia, proprio perché il suo colore e la sua consistenza lo rendono molto simile ai latticini tradizionali. In realtà, è un prodotto completamente vegetale, realizzato con il latte di soia cagliato, ed è un sostituto della carne tipico della dieta vegana. È la prima volta che lo cucini? Non essere preoccupata, abbiamo diversi consigli e soprattutto tre ricette facili da proporti che renderanno la tua esperienza culinaria positiva.

In commercio trovi tofu di diverse densità: può essere cremoso o molto denso. Di solito nelle ricette è specificato quale utilizzare. È poi importante eliminare l'acqua in eccesso (come faresti con la ricotta), affinché riesca ad assorbire meglio tutti i sapori. Inoltre, ricordati che non ha un gusto deciso, anzi è abbastanza insipido. Ciò lo rende molto versatile, ma per dargli una nota gustosa, prima di cucinarlo, lo devi marinare.

Ricette con il tofu

1. Curry verde al tofu
2. Scramble di Tofu
3. Burger di tofu

?

Curry verde al tofu



Il curry è spesso abbinato a piatti a base di carne, anche se si presta bene a dare sapore anche al pesce. Questa ricetta è un'ottima alternativa vegetariana e ti assicura un pasto ricco di proteine vegetali.

Ingredienti

1 cipolla tritata
1/4 di cucchiaino di sale grosso
1 cucchiaino di olio d'oliva
5 cucchiaini di pasta di curry verde
2 spicchi d'aglio
1/4 di cucchiaino di cumino
1/2 cavolfiore
1 cucchiaino di latte di cocco (leggero)
2 mazzetti di spinaci bolliti e tritati
2 pezzi di tofu arrostito (lo puoi arrostitire tu, passandolo in padella con un po' d'olio, o comprarlo già preparato)
1/4 di cucchiaino di coriandolo o menta tritati
Qualche spicchio di lime
1 cetriolo affettato

Preparazione

Questo piatto, una volta che hai raccolto gli ingredienti, è davvero molto semplice. Devi cuocere la cipolla tritata con sale grosso e olio d'oliva in una pentola a fuoco medio, mescolando per 3 minuti. Poi aggiungi la pasta di curry verde, gli spicchi d'aglio (tritati) e il cumino e prosegui la cottura, ovviamente mescolando, per un altro minuto.

A parte devi cuocere a fuoco lento, e coperto, i ciuffetti del cavolfiore con il latte di cocco leggero, poi aggiungi gli spinaci tritati (che devi aver fatto precedentemente sbollentare). Taglia il tuo tofu arrostito a cubetti e uniscilo alla menta o al coriandolo tritato. È tutto pronto. Ora in una ciotola, riversa tutti gli ingredienti e amalgama molto bene. Completa con del cetriolo affettato condito con del succo di lime e delle erbe di tuo gusto.

Scramble di Tofu



Questa ricetta richiede lo stesso tempo delle uova strapazzate ed è al 100% vegana. Cucinato così, il tofu è particolarmente carico di proteine e si consiglia di servirlo con l'avocado agli adulti e con delle belle patate arrosto ai bambini.

Ingredienti

1 cucchiaino di olio
3 cipollotti tritati
2 cucchiaini di aglio tritato
125 grammi di chicchi di mais
125 grammi di peperoni arrostiti tritati (vanno bene quelli in varattolo)
450 grammi di tofu sbriciolato
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di ketchup biologico
Sale e Pepe a piacere
500 grammi di spinaci baby
50 grammi di coriandolo tritato

Preparazione

Le tue finte uova strapazzate lasceranno tutti a bocca aperta. In una padella capiente, scalda il tuo olio, preferibilmente di oliva. Soffriggi i cipollotti tritati per alcuni minuti, quindi aggiungi l'aglio tritato e i chicchi di mais nella padella. Fai rosolare e poi unisci i peperoni.

Aggiungi il tofu sbriciolato nella padella, la curcuma, il ketchup e condisci con sale e pepe. Mescola bene tutti gli ingredienti per distribuire uniformemente la curcuma. Una volta caldo e cotto, aggiungi gli spinaci nella padella e cuoci fino a quando non sono appassiti. Spegni il fuoco e termina il tuo piatto con il coriandolo tritato.

Burger di tofu



Il burger di tofu è un simbolo della cucina vegana: non devi rinunciare a nessun piatto, semplicemente devi avere la creatività rivisitare gli ingredienti vegetali. **Ingredienti**

1 panino per hamburger

Olio di sesamo tostato per tostare i panini

125 grammi di rucoletta o di verdure a foglia verde preferite
Maionese vegana (c'è una variante alla soia ottima)
Cetrioli sottoaceto
200 grammi di tofu
1 cucchiaino di senape secca
1 cucchiaino di cipolle in polvere
1 cucchiaino di paprika affumicata
½ cucchiaino di aglio in polvere
¼ di cucchiaino di cumino macinato
¼ di cucchiaino di pepe macinato
olio evo

Preparazione

La prima cosa che devi fare è aromatizzare il tofu, quindi unisci tutti gli ingredienti per la marinatura in una ciotolina: senape secca, polvere di cipolla, paprika affumicata, aglio in polvere, cumino macinato e pepe macinato. Strofini il tofu con questa polvere e spennellalo con un po' di olio, prima di farlo cuocere sulla padella calda. Il tuo burger di soia sarà pronto in circa 25 minuti. Tosta il panino sulla teglia (a fuoco medio-alto) con olio di sesamo tostato fino a doratura. Poi spalmalo con un velo di maionese vegetale, aggiungi il tofu caldo, le verdure e se vuoi i tuoi cetrioli. Ovviamente, nessuno ti vieta di personalizzare la ricetta con qualche salsa a piacere.

Settore:

Abbiamo pubblicato qui [3]



via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
Partita I.V.A. 01488750207

Source URL: <https://www.alberobio.it/node/336>

Links

[1] <https://www.alberobio.it/node/336>

[2] <https://www.ohga.it/>

[3] <https://www.alberobio.it/archivio>