

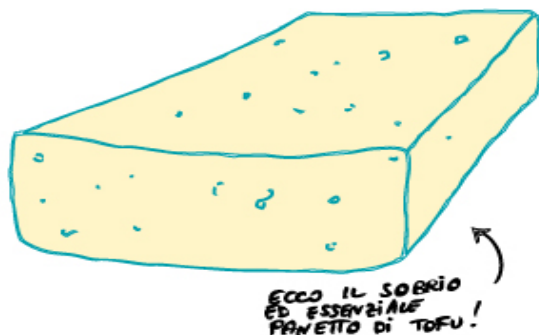
Qucina/naturale Il tofu

Author : Alessandra Facchinetti

Date : 29 gennaio 2014



Dal latte di soia, che viene fatto cagliare con una sostanza minerale chiamata "nigari" (cloruro di magnesio), si ricava, una volta filtrato e fatto asciugare, un panetto bianco e solido che prende il nome di tofu, o impropriamente formaggio di soia perché somiglia nell'aspetto a un formaggio fresco.

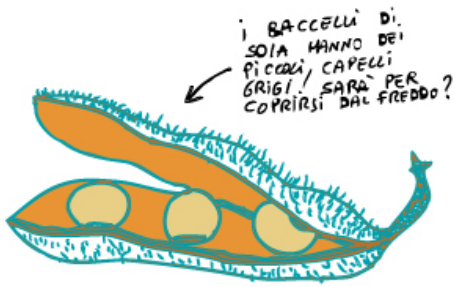


Usato da millenni nella cucina giapponese dove tofu significa "carne senza ossa" è entrato a far parte negli ultimi anni anche della nostra cultura alimentare e culinaria soprattutto per quelle diete che tendono a ridurre o eliminare l'uso di proteine animali.

Il tofu infatti è un alimento assai digeribile e altamente proteico, 100 g di prodotto contengono circa 15% di proteine, 9% di grassi non saturi e un potere calorico di circa 150 kcal. Si trova sottovuoto, fresco e viene prodotto artigianalmente anche in Italia.

In cucina è considerato un alimento neutro come gusto e quindi per essere apprezzato deve essere insaporito e trasformato; tolto dalla confezione e mangiato non esprime sicuramente il massimo delle sue qualità organolettiche.

Io consiglio di sbollentarlo per 5 minuti in acqua non salata e successivamente di cucinarlo.



Buona norma anche farlo marinare, sempre dopo averlo sbollentato, con erbe profumate, spezie e buon olio o salsa di soia o anche succo d'arancia o perfino vino...oppure ottimo semplicemente frullato con un po' d'acqua della sua bollitura con l'aggiunta di prezzemolo o basilico, aglio, capperi, pomodorini secchi ammollati e usato come salsa per la pasta, magari integrale per ottenere un ottimo abbinamento nutrizionale.

Insomma ci vuole un po' di fantasia per poterlo gustare a pieno ma niente di complicato.

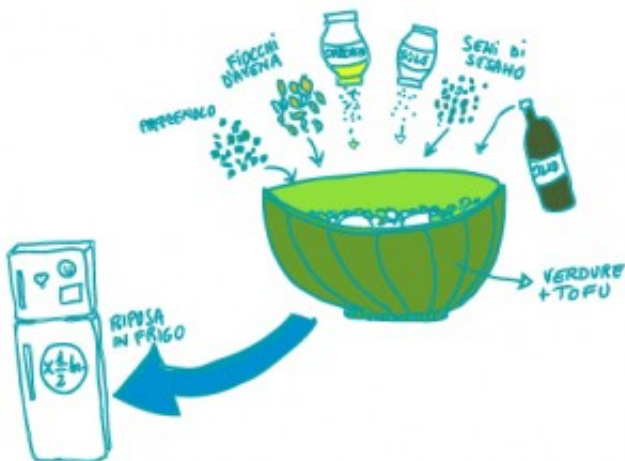
Per mia esperienza i bambini lo gradiscono molto.

Quella che segue è una ricetta che offro loro come alternativa alla carne.

POLPETTE DI TOFU E VERDURE

Ingredienti per 2 persone

Sbollentare il tofu in acqua calda non salata per 5 minuti circa , scolarlo e farlo asciugare.



Nel frattempo tritare finemente le verdure mondare, tritare anche il prezzemolo e infine il tofu raffreddato e mettete il tutto in una ciotola.

Unire i fiocchi d'avena, precedentemente ammollati con pochissima acqua di bollitura del tofu, in modo che risultino morbidi ma non collosi, aggiungere la curcuma i semi di sesamo, l'olio e il sale.

Mescolare bene, se si ha tempo far riposare l'impasto in frigo per una mezz'ora , e formare delle polpette schiacciate.

Cuocere in forno, va bene sia la carta forno che una teglia leggermente oliata, per circa 20/25 minuti ,finché non risultino dorate. Attendere 5 minuti prima di togliere dalla teglia per non rischiare di romperle.

