

Dott.ssa Giorgia Antoni

Dott.ssa Mariangela Stasi

presentano

Come far pace col Tofu

Ricettario per indecisi



COME FAR PACE COL TOFU

Ciao,
da Giorgia e Mariangela

“ *Questo libro diventerà la vostra guida in cucina* ”

Siamo liete di accompagnarvi in un viaggio culinario dedicato a un ingrediente che merita di essere riscoperto e celebrato: il **tofu**. Spesso frainteso o relegato a poche, semplici preparazioni, questo alimento millenario è in realtà un vero e proprio supereroe della cucina moderna, capace di adattarsi a ogni palato e a qualsiasi esigenza nutrizionale.

In qualità di Nutrizioniste, abbiamo voluto creare questo ricettario per due motivi fondamentali. Il primo è svelare il potenziale nutrizionale del tofu: una **fonte proteica vegetale completa**, povera di grassi saturi e ricca di importanti micronutrienti come ferro e calcio. Il secondo è dimostrarne l'**incredibile versatilità in cucina**.

Dimenticatevi il tofu insipido: con le giuste tecniche e i sapori azzeccati, potrà diventare l'ingrediente protagonista di piatti ricchi, saporiti e sorprendentemente appaganti.

Questo eBook è più di una semplice raccolta di ricette. È una **guida pratica** che vi insegnerà a scegliere, preparare e valorizzare ogni tipologia di tofu, dal setoso al compatto, trasformandolo in piatti che vanno dall'antipasto al dolce.

Troverete idee per la cucina di tutti i giorni e per occasioni speciali, sempre con un occhio di riguardo all'equilibrio e al gusto.

Siamo convinte che, sfogliando queste pagine, il tofu smetterà di essere un'alternativa per diventare una scelta consapevole e, soprattutto, deliziosa. Siete pronti a sperimentare?

Buon divertimento in cucina!



Il Tofu: cos'è, come è fatto e perché amarlo

Il tofu, noto anche come *caglio di fagioli*, è un alimento tradizionale asiatico prodotto dalla cagliata del latte di soia. Pur essendo entrato solo di recente nella cucina occidentale, ha una storia millenaria che affonda le sue radici in Cina circa 2.000 anni fa.

Il processo: semplice e naturale

La sua preparazione è sorprendentemente simile a quella del formaggio vaccino. Il processo si articola in poche e semplici fasi:

1. **Ammollo e macinazione:** i fagioli di soia vengono messi in ammollo, macinati e bolliti per produrre il latte di soia.
2. **Cagliata:** al latte viene aggiunto un agente coagulante (spesso solfato di calcio o nigari, un cloruro di magnesio naturale, ma va bene anche il succo di limone). Questo fa separare le proteine dall'acqua.
3. **Pressatura:** la cagliata viene pressata in blocchi, definendo la consistenza finale del tofu.



Il profilo nutrizionale: un concentrato di benefici

Dal punto di vista nutrizionale, il tofu è un vero tesoro e rappresenta una scelta eccellente, in particolare nell'alimentazione a base vegetale o per chi cerca di ridurre il consumo di carne.

Componente	Beneficio
Proteine	contiene tutti e nove gli aminoacidi essenziali, rendendola una proteina completa e altamente biodisponibile.
Grassi	è naturalmente povero di grassi saturi ed è privo di colesterolo.
Calcio e Ferro	se coagulato con solfato di calcio, è una fonte importante di questo minerale, cruciale per la salute delle ossa. È anche una buona fonte di ferro.
Isoflavoni	contiene composti vegetali con potenziali effetti benefici sulla salute.



Acquisto e conservazione: la chiave della freschezza

Per massimizzare il potenziale del tofu nelle vostre ricette, è fondamentale sapere come sceglierlo e conservarlo correttamente.

Scegliere il Tofu giusto

Quando acquistate il tofu, tenete a mente questi aspetti:

- **Tofu Biologico:** optare per il tofu biologico è spesso consigliato poiché i fagioli di soia sono uno dei raccolti più comunemente modificati geneticamente. Il tofu biologico garantisce che la soia utilizzata non sia OGM e che sia stata coltivata senza pesticidi.
- **Aromatizzato vs. Naturale:** esistono in commercio blocchi di tofu già affumicati o marinati. Questi sono ideali per pasti veloci, ma per la maggior parte delle ricette di questo ricettario, è preferibile partire dal tofu naturale. Questo vi permetterà di controllare completamente la marinatura e il sapore finale.
- **Coagulante:** controllate l'etichetta per il coagulante utilizzato. Se coagulato con solfato di calcio, il tofu sarà una fonte significativa di questo minerale, cruciale per la salute ossea.

Le tipologie principali: conoscere per cucinare

La "versatilità" del tofu deriva principalmente dalle sue diverse consistenze, che ne determinano l'uso in cucina:

- **Tofu Setoso (o *Silken Tofu*):** non pressato o pressato leggermente, ha una consistenza morbida, quasi cremosa.
 - **Uso Ideale:** perfetto per frullati, salse, creme, ripieni dolci (come mousse o cheesecake) o come sostituto dell'uovo nelle preparazioni al forno.
- **Tofu Compatto (o *Tofu Regolare*):** pressato a lungo per rimuovere gran parte dell'acqua. È il tipo più comune.
 - **Uso Ideale:** ottimo da cubettare, marinare, saltare in padella, grigliare o utilizzare in stufati. Mantiene bene la forma.
- **Tofu Super-Compatto (o *Extra-Firm*):** pressato al massimo per eliminare quasi tutta l'acqua. Non richiede quasi mai pressatura ulteriore a casa.
 - **Uso Ideale:** ideale per friggere, rosolare o quando si desidera una consistenza molto "carnosa" e resistente, come nel tofu strapazzato (scramble).

Iniziando a riconoscere queste differenze, potrete scegliere il tofu giusto per ogni ricetta e massimizzare sia il sapore che la texture del piatto finale.





Conservazione Domestica

Il tofu viene venduto immerso in un liquido di governo che ne assicura la freschezza e la conservazione.

- **Conservazione del blocco intero:** se il blocco è ancora sigillato, conservatelo in frigorifero fino alla data di scadenza.
- **Conservazione post-apertura:** una volta aperta la confezione e utilizzato solo parzialmente, il tofu rimanente deve essere conservato in modo corretto per mantenerne la freschezza:
 - **in acqua:** trasferite il blocco avanzato in un contenitore ermetico e copritelo completamente con acqua fresca e filtrata.
 - **cambio giornaliero:** l'acqua va cambiata quotidianamente (ogni 1-2 giorni al massimo).
 - **durata:** conservato in questo modo, il tofu rimarrà fresco in frigorifero per circa 5-7 giorni.



Il Tofu in cucina: un alleato di salute e sapore

Oltre ai suoi impressionanti benefici nutrizionali, il vero punto di forza del tofu risiede nella sua straordinaria **versatilità** e nella sua capacità di assorbire e amplificare qualsiasi sapore gli venga abbinato.

Il segreto della neutralità

A differenza delle proteine animali che hanno un sapore predominante, il tofu ha un gusto estremamente neutro. Molti lo considerano un difetto, ma noi lo vediamo come un enorme vantaggio: è una tela bianca su cui si può disegnare con spezie, erbe, salse e marinature.

In questo **ricettario**, vi insegneremo l'arte della marinatura e della preparazione, trasformando la sua neutralità nel suo punto di forza, permettendovi di creare piatti che spaziano dalla cucina etnica più piccante ai classici comfort food rivisitati in chiave vegetale.



Un ingrediente amico della dieta

Dal punto di vista della preparazione pratica, il tofu è un ingrediente veloce e "intelligente":

- **Veloce:** non richiede lunghi tempi di cottura come la carne o i legumi secchi. Una volta pressato e marinato, è pronto in pochi minuti.
- **Adattabile:** si adatta perfettamente a chi segue diete particolari. È naturalmente **senza glutine** (verificate sempre l'etichetta delle marinature aggiunte), a basso contenuto di carboidrati e **privo di lattosio**, rendendolo un pilastro fondamentale per chi ha intolleranze o allergie.
- **Economico e sostenibile:** è una fonte proteica che, oltre a fare bene al nostro organismo, è generalmente più accessibile economicamente e ha un impatto ambientale notevolmente inferiore rispetto ad altre fonti proteiche.

Siamo certe che, dopo aver provato le nostre ricette, il tofu non sarà più un "sostituto" nella vostra dieta, ma una scelta consapevole, nutriente e incredibilmente gustosa.

La tecnica fondamentale: come pressare il tofu

Il tofu (soprattutto il tipo *compatto* o *extra-compatto*) viene venduto immerso in acqua, che ne garantisce la freschezza e la conservazione. Tuttavia, questa abbondante umidità è nemica della croccantezza e dell'assorbimento dei sapori. Questa quantità di liquido è spesso la causa di una pietanza gommosa ed insipida.

Perché pressare?

- **Massimo assorbimento:** eliminando l'acqua, si creano piccoli spazi nella struttura del tofu che possono essere riempiti dalla marinatura o dai condimenti.
- **Migliore consistenza:** riduce la consistenza gommosa e permette al tofu di dorarsi meglio in padella o al forno, risultando più sodo e "carnoso".

Pressare il tofu è spesso un passo fondamentale per ottenere un buon piatto. Anche senza una pressa professionale, è possibile pressarlo in modo efficace utilizzando semplici accorgimenti casalinghi.





Metodi di pressatura (scegli quello che fa per te)

1. Metodo Casalingo (il "fai-da-te" con i pesi)

Questo è il metodo più semplice e non richiede attrezzature specifiche.

Occorrente:

- 1 blocco di tofu (compatto o extra-compatto)
- 2 piatti piani o taglieri (uno per sotto e uno per sopra)
- Carta assorbente da cucina spessa o un canovaccio pulito
- Un peso (circa 2-3 kg): possono essere libri, scatole di latte o conserve, due pesi della ginnastica o una padella pesante.

Procedimento:

1. **Preparazione della base:** metti uno strato di carta assorbente o il canovaccio sul piatto o tagliere di base. Questo assorbirà l'acqua.
2. **Posizionamento:** togli il tofu dalla confezione, scolalo dal liquido di governo e mettilo intero al centro della carta/canovaccio.
3. **Copertura e pressione:** copri il tofu con un altro strato di carta/canovaccio e posiziona sopra il secondo piatto o tagliere. Aggiungi il peso sopra.
4. **Tempo di pressatura:** lascia agire la pressatura per 30 minuti (per risultati rapidi) o per 1-2 ore (per risultati ottimali e tofu extra-compatto). Se premi per molto tempo, puoi cambiare la carta assorbente a metà processo.
5. **Pronto per l'uso:** dopo la pressatura, rimuovi i pesi e la carta. Il tofu ne avrà perso una quantità significativa ed è pronto per essere tagliato e marinato. Con questa tecnica di base, siete pronti a trasformare il vostro tofu nella base perfetta per ogni ricetta del ricettario!



2. Metodo con pressa apposita

Se cucini tofu regolarmente, l'acquisto di una pressa per tofu in commercio è l'opzione più comoda e meno disordinata.

Procedimento: segui semplicemente le istruzioni del produttore. Generalmente si inserisce il blocco di tofu nella pressa e si stringe gradualmente, lasciandolo in posa per 15-30 minuti in frigorifero.

3. Metodo a caldo (rapido)

Ideale se hai poco tempo e devi solo rimuovere l'umidità superficiale, oppure se stai preparando una ricetta strapazzata (tofu scramble).

Procedimento:

1. **Taglia e scalda:** taglia il tofu a cubetti o sbriciolalo direttamente.
2. **Cottura a secco:** metti i pezzi in una padella antiaderente senza olio a fuoco medio.
3. **Asciugatura:** cuoci mescolando di tanto in tanto. L'acqua evapora rapidamente in pochi minuti. Quando i pezzi iniziano a "sfrigorare" e ad attaccarsi leggermente, l'umidità è stata rimossa. A questo punto puoi aggiungere l'olio o la marinatura.



Preparazione e tagli base: partire con il piede giusto

Una volta scelto e, se necessario, pressato il vostro blocco di tofu, il passo successivo è prepararlo per la marinatura e la cottura. La forma in cui tagliate il tofu è cruciale, poiché influenza sia il tempo di cottura che l'assorbimento della marinatura, e quindi il sapore.

I Tagli essenziali del Tofu

- **Fette** (o bistecche): ideali per la griglia, la padella o il forno, quando si vuole un effetto "bistecca" o una porzione centrale nel piatto. Sono ottime per la marinatura intensa, poiché la superficie di contatto è massimizzata.
 - Uso ideale: Tofu alla piastra, Tofu marinato alla griglia, Burger.
- **Cubetti**: il taglio più versatile. I cubetti assorbono bene la marinatura e mantengono la forma durante la cottura in padella (saltati) o negli stufati. Assicuratevi che siano di dimensioni omogenee per una cottura uniforme.
 - Uso ideale: Curry, Tofu saltato con verdure, Spiedini.
- **Triangoli**: una variante esteticamente piacevole delle fette o dei cubetti. Forniscono una crosticina extra e un buon assorbimento del sapore.
 - Uso ideale: Piatti etnici, Tofu fritto.
- **Sbriciolato** (Crumble): tagliare o sbriciolare grossolanamente il tofu con le mani (o usando il metodo a caldo) è la preparazione perfetta per simulare la consistenza della carne macinata o dell'uovo strapazzato.
 - Uso ideale: Tofu scramble (uova strapazzate vegetali), Ripieni per tacos o lasagne, Ragù vegetale.



Le marinature di base: il cuore del sapore

Una volta che il tofu è stato pressato e liberato dall'acqua in eccesso, è pronto a trasformarsi. La **marinatura** non è solo un modo per insaporire la superficie, ma è il processo che permette al tofu di assorbire i liquidi e gli aromi, cambiando radicalmente il suo profilo gustativo e la sua consistenza.

Un buon liquido di marinatura deve sempre includere **tre componenti essenziali**: grasso, acido e sapore/umami

Componente	Scopo nutrizionale e culinario	Esempi di ingredienti
Grasso	veicola il sapore e impedisce al tofu di attaccarsi durante la cottura	Olio EVO, Olio di sesamo, Olio di cocco (per sapori etnici)
Acido	ammorbidisce la struttura esterna del tofu, aiutando l'assorbimento e aggiungendo brillantezza	Succo di limone, Aceto di riso, Aceto di mele, Aceto di vino, Acidulato di umeboshi
Sapore/Umami	la base che conferisce il gusto profondo e salato	Salsa di soia, Tamari, Shoyu, Brodo vegetale concentrato.

LE REGOLE D'ORO PER UNA MARINATURA PERFETTA

- **Taglio omogeneo:** tagliare il tofu nella forma desiderata (cubetti, triangoli o fette, scrumble) prima di marinare per massimizzare la superficie di contatto e permettere alla marinatura di penetrare il più possibile
- **Tempo minimo:** marinare per almeno 30 minuti. Per un sapore intenso, lasciate il tofu in frigorifero per 4 ore o, meglio ancora, per una notte intera.
- **Attivazione del calore:** non aggiungere tutti gli ingredienti della marinatura a freddo. Molti aromi (come aglio, zenzero, spezie e peperoncino) rilasciano meglio il loro pieno potenziale quando vengono attivati dal calore.
- **Contenitore:** utilizzate un contenitore basso e largo, o una busta per alimenti con chiusura ermetica. Agitate o girate il tofu a metà tempo per garantire una copertura uniforme.
- **Recupero:** non buttate via la marinatura! Può essere usata come base di cottura o come salsa di accompagnamento, ma è bene bollirla per alcuni minuti per eliminare eventuali batteri.



LE TRE MARINATURE DI BASE ESSENZIALI

1. Marinatura Classica Asiatica (sapore salato intenso)

Questa è la marinatura perfetta per il tofu da saltare in padella o da aggiungere a noodles e verdure.

Ingredienti (per un panetto da 250 g)

- Salsa di soia o Tamari 3 cucchiiai
- Olio di Sesamo Tostato 1 cucchiaino
- Aceto di Riso o Mirin 1 cucchiaino
- Aglio (tritato) 1 spicchio
- Zenzero (grattugiato) 1 cucchiaino
- Peperoncino (facoltativo) q.b.

Consiglio Nutrizionale: l'olio di sesamo, ricco di antiossidanti, apporta un aroma profondo con solo una piccola quantità di grassi.



2. Marinatura Mediterranea (aromatica)

Questa è la marinatura Ideale per grigliare, arrostitire o utilizzare in spiedini, dove il sapore del tofu deve richiamare quello della nostra tradizione.

Ingredienti (per un panetto da 250 g)

- Olio EVO 2 cucchiai
- Succo di Limone fresco 1 cucchiaio
- Aglio (schiacciato) 1 spicchio
- Erbe di Provenza 1 cucchiaino
- Pomodoro secco (tritato) q.b.
- Capperi 1 cucchiaio
- Olive 1 cucchiaio
- Pepe Nero q.b.

Consiglio Nutrizionale: l'Olio EVO e il limone non solo creano un'emulsione gustosa, ma forniscono anche grassi monoinsaturi e Vitamina C.



3. Marinatura Affumicata (agrodolce)

Questa è la marinatura perfetta per ottenere un sapore affumicato senza l'uso di carne, ottimo per panini, burger o pulled tofu.

Ingredienti (per un panetto da 250 g)

- Salsa di soia o Tamari 2 cucchiaini
- Sciroppo d'Acero 1 cucchiaino
- Paprika affumicata 1 cucchiaino
- Senape di Digione 1 cucchiaino
- Aceto di mele 1 cucchiaino
- Acqua (per diluire) 1 cucchiaino

Consiglio Nutrizionale: utilizzare la Paprika affumicata e le spezie ci permette di aggiungere profondità di sapore riducendo la necessità di sale e zucchero.



Come far pace col Tofu

Ricettario



Ricette deliziose e facili da preparare per ogni occasione,
perfette per portare in tavola creatività e gusto.

INDICE

Ricette

COLAZIONE

- Pancakes
- Muffin alle carote
- Scrumble
- Smoothie ai mirtilli
- Mousse al cioccolato

PRIMI PIATTI

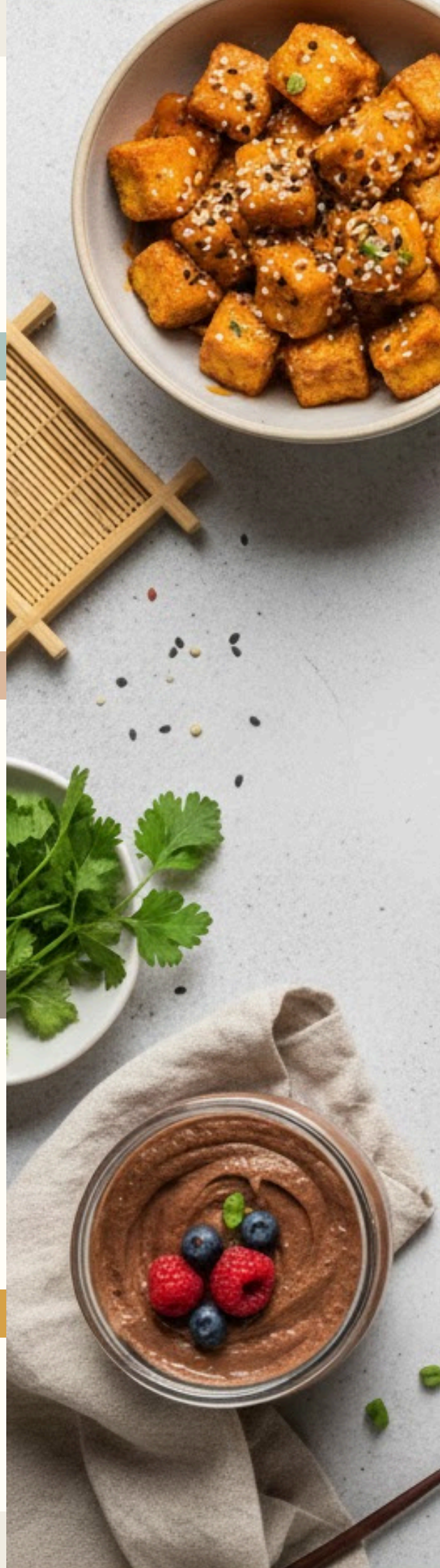
- Spaghetti alla "carbonara"
- Ragù veggy
- Ramen vegano
- Medaglioni ripieni
- Poké Bowl

SECONDI PIATTI

- Curry cremoso
- Mini burger
- Crema spalmabile
- Spiedini alla griglia
- Tofu in agrodolce

DESSERT

- Tofumisù
- Tofu Cheesecake
- Crème Caramel



COME FAR PACE COL TOFU

Colazione



Preparatevi a scoprire nuovi sapori e a riscoprire i classici della colazione con un tocco di creatività.

Che siate in cerca di un pasto veloce per le mattine più frenetiche o di una colazione rilassante per i weekend, queste ricette vi accompagneranno passo dopo passo. Il tofu è il segreto per dare una marcia in più ai vostri pancake, omelette e smoothie, garantendo cremosità e un'ottima dose proteica per iniziare la giornata con energia.

Pancakes di tofu

Tipologia di Tofu:
setoso (Silken)

QUESTI PANCAKE SONO L'UNIONE PERFETTA TRA SOFFICITÀ E LEGGEREZZA: GRAZIE AL TOFU SI OTTIENE UNA CONSISTENZA INCREDIBILMENTE MORBIDA E UN APPORTO NUTRIZIONALE BILANCIATO

Ingredienti

- 400 g di tofu
- 100 ml di latte di soia
- 1 bustina di vanillina (o estratto di vaniglia)
- 140 g farina 00
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 2 cucchiaini zucchero
- un pizzico di sale
- sciroppo d'acero q.b. o frutta per guarnire



Consigli di Preparazione

Frullato liscio: il Tofu vellutato non richiede pressatura o tagli geometrici, ma deve essere frullato accuratamente insieme ai liquidi per eliminare ogni residuo solido e garantire un impasto liscio.

Condimenti Chiave

La **vaniglia** aggiunge la classica nota dolce e aromatica tipica dei prodotti da forno per la colazione. **Sciroppo d'acero/frutta** sono gli elementi di finitura che definiscono l'aroma e il sapore finale.

Procedimento

- **Cremare il Tofu:** frullare il Tofu setoso e il latte di soia fino a ottenere una crema liscia e omogenea, senza grumi. Aggiungere l'estratto di vaniglia, lo zucchero e il sale; frullare ancora per amalgamare.
- **Preparare gli ingredienti secchi:** in una ciotola, setaccia insieme la farina 00 e il lievito.
- **Miscelare:** versare gradualmente il composto liquido di tofu nella ciotola con gli ingredienti secchi. Mescolare delicatamente con una frusta o un cucchiaino, lavorando l'impasto solo fino a quando gli ingredienti secchi non sono appena incorporati. Non mescolare eccessivamente, altrimenti i pancake risulteranno gommosi. L'impasto deve risultare denso e non troppo liquido.
- **Cottura:** scaldare una padella antiaderente. Se necessario, ungerla leggermente con un filo d'olio o burro. Versare un mestolino di impasto per ogni pancake (di solito circa 8-10 cm di diametro). Cuocere 2-3 minuti per lato, finché non sono dorati.
- **Guarnizione e servizio:** servire caldi con sciroppo d'acero o frutta a piacere (frutti rossi, kiwi, fragole, banane).

UN'ESPLOSIONE DI MORBIDEZZA E SAPORE, DOVE IL TOFU REGALA UNA SOFFICITÀ INCREDBILE E LE CAROTE AGGIUNGONO DOLCEZZA E UMIDITÀ. PERFETTI PER UNA COLAZIONE ENERGETICA O UNA MERENDA SANA.

- 150 g di farina di farro integrale
- 150 g di farina tipo 0
- 100 g di farina di mandorle
- 180 g di zucchero
- 300 g di carote
- 1 bustina di lievito per dolci
- 200 g di tofu (silken)
- 100 g di latte di soia
- 80 g di olio di semi di mais
- 80 g di succo di arancia
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 pizzico di sale



Consigli di Preparazione

Frullato liscio: il Tofu vellutato non richiede pressatura o tagli geometrici, ma deve essere frullato accuratamente insieme ai liquidi per eliminare ogni residuo solido e garantire un impasto liscio.

Condimenti Chiave

La **cannella** e il **succo d'arancia** creano un connubio aromatico perfetto che esalta la dolcezza naturale delle carote grattugiate.

Procedimento

Preparazione degli elementi base

- **Carote:** lavare, sbucciare e grattugiare le carote, quindi metterle da parte.
- **Ingredienti secchi:** in una ciotola capiente, setacciare insieme le farine (farro e 0) con il lievito e il sale. Unire lo zucchero, la farina di mandorle e la cannella. Mescolare bene.

Creazione del composto umido

- **Frullatura:** in un frullatore, unire il Tofu vellutato, l'olio di semi di mais, il latte di soia e il succo d'arancia. Frullare fino a ottenere una crema liscia e priva di grumi.

Assemblaggio e cottura

- **Versare** il composto umido su quello secco e lavorare con una spatola solo fino a quando gli ingredienti non sono appena amalgamati (non mescolare troppo).
- **Incorporare** delicatamente le carote grattugiate nell'impasto.
- **Cottura:** riempire i pirottini da muffin fino a 3/4. Infornare in forno statico preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti. La cottura è ottimale quando uno stecchino inserito al centro esce pulito.

Tofu Scramble

Tipologia di Tofu:
compatto o extra-compatto

UNA RIVISITAZIONE VEGANA E RICCA DI PROTEINE DEL CLASSICO UOVO STRAPAZZATO,
PERFETTA PER INIZIARE LA GIORNATA O PER UN BRUNCH GUSTOSO.

Ingredienti

- blocco di Tofu (circa 250 g)
- 1 cucchiaio di olio EVO o altro olio vegetale
- ¼ di cipolla tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- peperone rosso o verde tagliato a cubetti (o altre verdure a piacere)
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- Sale, Pepe nero
- Un pizzico di Sale Nero q.b.
- Prezzemolo fresco tritato



Consigli di Taglio

Sbriciolato (Crumble): utilizzare le mani per sbriciolare il blocco di tofu direttamente nella padella o in una ciotola, ottenendo pezzi di dimensione irregolare per simulare l'uovo strapazzato.

Marinatura / Condimenti Chiave

Curcuma: per il colore giallo. **Lievito alimentare:** per un sapore "formaggioso" (umami). **Sale nero** (Kala Namak): per il caratteristico sapore di zolfo, che ricorda l'uovo.

Procedimento

- **Sbriciolare il Tofu:** pressare leggermente il tofu (se si usa quello compatto) e sbriciolarlo grossolanamente con le mani in una ciotola.
- **Soffritto:** in una padella capiente, scaldare l'olio e soffriggere la cipolla e l'aglio fino a renderli trasparenti. Aggiungere le verdure (es. peperone) e cuocere finché non sono morbide.
- **Aggiungere il Tofu e i condimenti:** unire il tofu sbriciolato. Aggiungere il lievito alimentare, la curcuma, sale e pepe. Mescolare bene per distribuire i condimenti, assicurandosi che la curcuma colori uniformemente il tofu di giallo.
- **Cuocere:** cuocere a fuoco medio-alto per 5-7 minuti, mescolando occasionalmente, finché il tofu non è caldo e leggermente dorato in alcuni punti.
- **Tocco finale:** spegnere il fuoco e cospargere con un pizzico di Kala Namak (Sale Nero).
- **Servire:** guarnire con prezzemolo fresco e servire subito con toast, avocado o pane tostato.

Smoothie ai mirtilli

Tipologia di Tofu:
setoso (silken)

DENSO E CREMOSO, IDEALE PER UNA COLAZIONE VELOCE O UNA RICARICA POST-ALLENAMENTO.
IL TOFU SETOSO AGGIUNGE PROTEINE E CREMOSITÀ SENZA ALTERARE IL SAPORE DELLA FRUTTA.

Ingredienti

- 100 g di Tofu Setoso
- 150 g di Mirtilli freschi
- 100 ml di Latte vegetale non zuccherato (es. Mandorla, Avena, Soia)
- 1 cucchiaino di Sciroppo d'Acero o Agave (opzionale)
- 1 cucchiaino di Semi di Chia (opzionale, per addensare e aggiungere fibre)
- ½ banana matura

Per Guarnire (opzionale):

- Mirtilli freschi
- Granola
- Cocco in scaglie



Consigli di Preparazione

Frullato: frullare il tofu con la frutta e la bevanda vegetale. È fondamentale che sia ben scolato per non diluire troppo lo smoothie.

Condimenti Chiave

Mirtilli: per il sapore e il colore. **Latte vegetale:** per la consistenza liquida. **Dolcificante:** se i mirtilli sono troppo acidi.

Procedimento

- **Preparazione base:** scolare bene il tofu setoso. Se si usano mirtilli surgelati, non è necessario aggiungere ghiaccio; se si usano mirtilli freschi e si desidera uno smoothie più freddo, aggiungere 2-3 cubetti di ghiaccio.
- **Frullare gli ingredienti:** nel bicchiere del frullatore, unire il tofu setoso, i mirtilli, il latte vegetale, lo sciroppo d'acero (opzionale), i semi di chia (se usati) e la banana (se usata).
- **Mixare:** frullare a velocità alta finché il composto non risulta completamente liscio, omogeneo e privo di grumi. Se lo smoothie è troppo denso, aggiungere un altro cucchiaino di latte vegetale.
- **Servire:** versare immediatamente in un bicchiere o una coppa. Guarnire con mirtilli freschi, granola o cocco in scaglie a piacere.

CONSIGLI EXTRA

- **Variazioni di sapore:** puoi sostituire i mirtilli con altri frutti di bosco (lamponi, more) o frutta fresca come mango o ananas.
- **Boost nutrizionale:** per un valore nutrizionale maggiore, aggiungi un cucchiaino di burro di mandorle o anacardi per grassi sani, oppure ½ cucchiaino di spirulina per un boost di vitamine.

Mousse al cioccolato

Tipologia di Tofu:
setoso (Silken)

UNA MOUSSE E RICCA, SETOSA E INDULGENTE, COMPLETAMENTE VEGANA.
CON UNA CONSISTENZA PERFETTA SENZA APPESANTIRE.

Ingredienti

- 200 g di Tofu
- 150 g di Cioccolato fondente (min. 70%)
- 60 ml di Latte vegetale non zuccherato (es. soia, avena)
- 2-3 cucchiaini di Sciroppo d'Acero o Agave
- 1 cucchiaino di Vaniglia
- Un pizzico di sale

Per guarnire (opzionale):

- Frutti di bosco freschi
- Scaglie di cioccolato
- Menta fresca
- Panna montata vegetale



Consigli di Preparazione

Frullato liscio: deve essere ben scolato e frullato fino a ottenere una crema impeccabile, che sarà la base della mousse.

Condimenti Chiave

Cioccolato fondente: il cuore del sapore. **Dolcificante:** per bilanciare l'amaro del cioccolato. **Estratto di Vaniglia:** per esaltare gli aromi.

Procedimento

- **Sciogliere il cioccolato:** in una ciotola resistente al calore, unire il cioccolato fondente tritato e il latte vegetale. Sciogliere a bagnomaria o nel microonde (a intervalli di 30 secondi, mescolando ogni volta), fino a ottenere una crema liscia e lucida. Lasciar intiepidire leggermente.
- **Preparare la base di Tofu:** scolare bene il tofu setoso e tamponarlo per eliminare l'acqua in eccesso. In un frullatore potente o robot da cucina, unire il tofu, lo sciroppo d'acero, l'estratto di vaniglia e il pizzico di sale. Frullare fino a ottenere una crema estremamente liscia e vellutata, senza il minimo grumo.
- **Unire gli ingredienti:** versare il cioccolato fuso intiepidito nella crema di tofu. Frullare nuovamente per pochi secondi, giusto il tempo di amalgamare perfettamente gli ingredienti e ottenere una mousse uniforme e lucida.
- **Raffreddare:** versare la mousse in coppette individuali o in una ciotola più grande. Coprire con pellicola trasparente e lasciare raffreddare in frigorifero per almeno 4-6 ore, o preferibilmente tutta la notte, finché la mousse non si sarà addensata e avrà raggiunto la consistenza desiderata.
- **Servire:** prima di servire, guarnire a piacere con frutti di bosco freschi, scaglie di cioccolato o una fogliolina di menta.

CONSIGLI EXTRA

- **Intensità del cioccolato:** per una mousse più amara e intensa, utilizza cioccolato fondente con una percentuale di cacao pari o superiore al 75%. Per un gusto più dolce, puoi optare per un cioccolato vegano al latte o semi-dolce.
- **Aromi liquidi:** aggiungi un tocco extra per esaltare il sapore del cioccolato. Puoi unire:
 - un cucchiaino di caffè espresso (per un gusto Moka).
 - un cucchiaino di liquore all'Arancia (es. Cointreau) o Rum.
 - un pizzico di peperoncino in polvere o Cannella (per un gusto piccante e speziato).

Primi Piatti

Lasciatevi conquistare dalla cremosità inaspettata: il tofu si adatta perfettamente alla nostra tradizione italiana, donando corpo a sughi e ripieni. Abbiamo selezionato attentamente una varietà di piatti che vi permetteranno di esplorare sapori nuovi e familiari, utilizzando ingredienti freschi e di qualità. Che si tratti di una cena in famiglia o di una serata speciale con amici, i nostri primi piatti saranno sempre una scelta vincente, offrendo una base vegetale ricca e appagante a ricette come la "carbonara" o il ragù.



"Carbonara" di Tofu

Tipologia di Tofu:
setoso ed extra-compatto

UNA RIVISITAZIONE VEGANA E CREMOSA.

IL TOFU SETOSO SOSTITUISCE I TUORLI D'UOVO PER CREARE UNA SALSA Densa E VELLUTATA, MENTRE IL TOFU COMPATTO AFFUMICATO IMITA LA CONSISTENZA E IL SAPORE DEL GUANCIALE.

Ingredienti

- 200 g di Spaghetti, Rigatoni o Bucatini
- mezzo bicchiere di panna vegetale di soia (o tofu setoso)
- 50 g di Tofu Extra-Compatto (possibilmente affumicato)
- 3 cucchiaini di Olio EVO
- 3 cucchiaini di Lievito alimentare
- ½ cucchiaino di Curcuma (o in alternativa zafferano)
- Amido di mais q.b.
- Sale, Pepe nero macinato
- Paprika affumicata (opzionale)
- Sale Nero (Kala Namak) q.b.
- Acqua di cottura della pasta



Consigli di Taglio

Nessun taglio per il *tofu setoso*, che viene utilizzato intero, frullato direttamente per la salsa.

Cubetti o listarelle: è il taglio consigliato per il *tofu extra-compatto* per simulare la pancetta o il guanciale.

Marinatura / Condimenti Chiave

Lievito alimentare: per il sapore di formaggio (tipo Pecorino).

Curcuma: per il colore giallo. **Sale nero** (Kala Namak): per il sapore di uovo. **Tofu già affumicato:** semplifica la preparazione e dona il gusto. Altrimenti se si usa il **Tofu al naturale:** puoi abbinarlo alla marinatura affumicata che trovi a pag. 18.

Procedimento

- **Cuocere il "guanciale"** (*Tofu affumicato*): tagliare il tofu extra-compatto affumicato (o tofu al naturale marinato con olio, acqua, sale e paprika affumicata) a listarelle o cubetti e passarlo nell'amido di mais. In una padella, scaldare l'olio e rosolare il tofu finché non forma la crosticina croccante e dorata. Mettere da parte, lasciando l'olio saporito nella padella.
- **Preparare la pasta:** cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolirla a metà cottura, conservando parte dell'acqua di cottura.
- **Preparare la salsa cremosa:** nel frattempo, in un recipiente, preparare una miscela con 3 cucchiaini di acqua di cottura, la panna vegetale di soia (o il tofu setoso), il pepe, la curcuma o lo zafferano e il lievito alimentare. Mescolare bene.
- **Mantecatura:** versare la pasta scolata nella padella con l'olio del tofu croccante e continuare a cuocere con l'acqua di cottura, risottando la pasta fino a quando l'acqua non si riduce del tutto. Aggiungere immediatamente la salsa cremosa e un po' di acqua di cottura se necessario, mescolando vigorosamente a fuoco spento per amalgamare e creare l'emulsione perfetta.
- **Tocco finale:** aggiungere il sale nero e i cubetti di "guanciale" croccante. Mescolare e servire immediatamente con abbondante pepe nero macinato fresco.

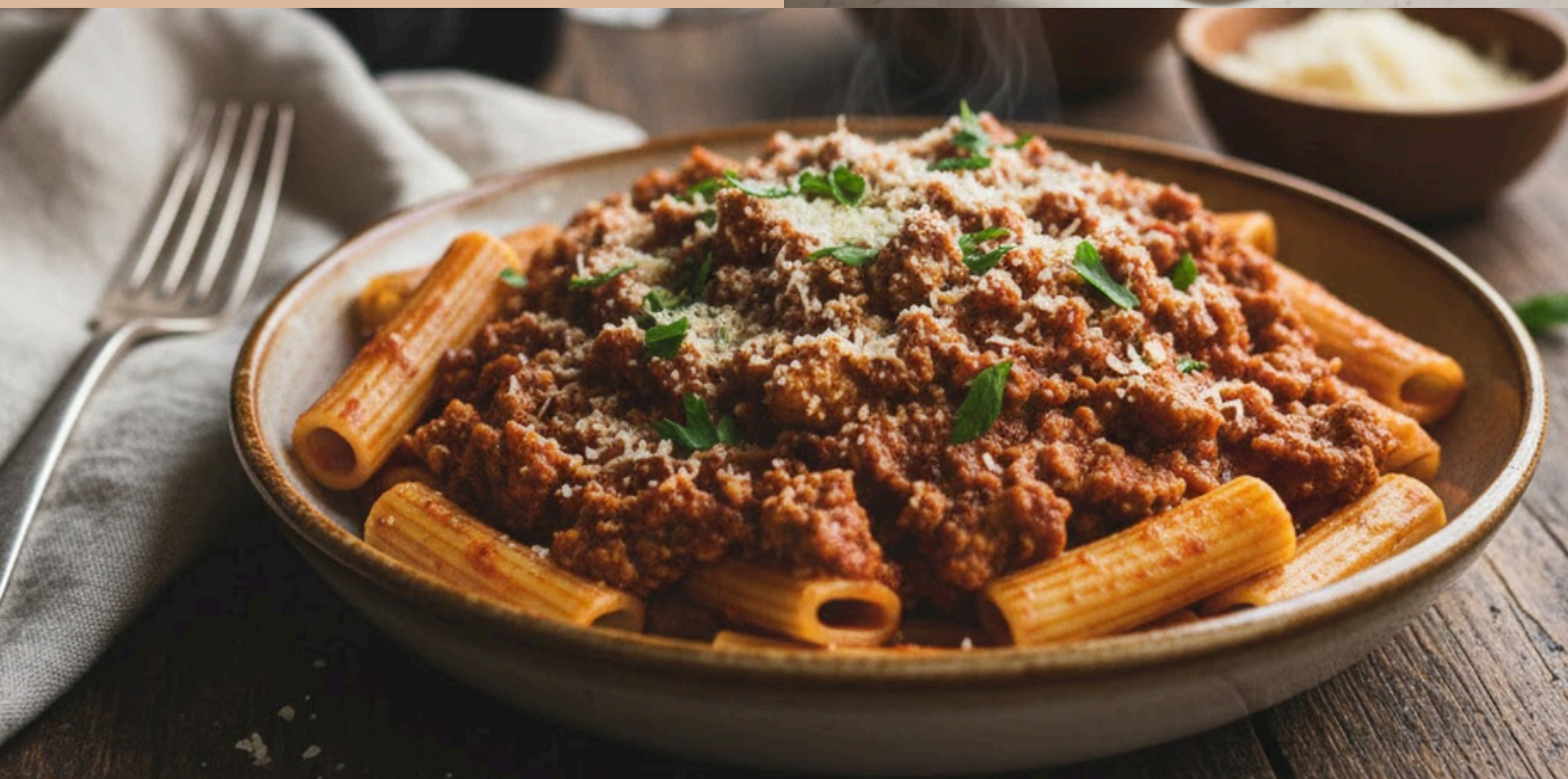
Ragù di Tofu

Tipologia di Tofu:
compatto o extra-compatto

UN RAGÙ CORPOSO E SAPORITO,
DOVE IL TOFU SBRICCIOLATO SOSTITUISCE LA CARNE MACINATA, CREANDO UNA BASE RICCA E AVVOLGENTE
PERFETTA PER CONDIRE LA PASTA, LA POLENTA O PER FARCIRE LE LASAGNE.

Ingredienti

- 250 g di Tofu
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 1 cipolla, 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- ½ bicchiere di vino rosso secco
- 400 g di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- ½ tazza di brodo vegetale
- Foglie di alloro o timo, rosmarino
- Sale e pepe nero
- Un pizzico di noce moscata
- Lievito alimentare in scaglie



Consigli di Taglio

Sbriciolato (crumble): sbriciolare finemente il tofu con le mani o con una forchetta per ottenere una consistenza che imiti la carne macinata.

Marinatura / Condimenti Chiave

Soffritto classico: sedano, carota, cipolla. **Concentrato di Pomodoro:** per profondità di sapore. **Vino Rosso:** (opzionale) per un gusto più ricco e tradizionale. Ottima anche la marinatura mediterranea che trovi a pag. 17.

Procedimento

- **Preparare il soffritto:** pressare bene il tofu (se necessario) e sbriciolarlo grossolanamente con le mani o con una forchetta. In una pentola dal fondo spesso, scaldare l'olio e soffriggere la cipolla, la carota e il sedano (soffritto) a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti, finché non sono morbidi. Aggiungere l'aglio e cuocere per un altro minuto.
- **Aggiungere il Tofu:** unire il tofu sbriciolato al soffritto. Saltare a fuoco medio-alto per 5-7 minuti, mescolando finché il tofu non è leggermente dorato e ha perso parte della sua umidità.
- **Sfumare con il vino** (opzionale): se si usa il vino, aggiungerlo e lasciarlo evaporare completamente.
- **Aggiungere i pomodori e il brodo:** incorporare la passata di pomodoro, il concentrato di pomodoro, il brodo vegetale e l'alloro. Mescolare bene.
- **Cottura lenta:** portare il ragù a leggero bollore, quindi abbassare la fiamma al minimo, coprire e lasciar sobbollire per almeno 30-40 minuti (o più a lungo per un sapore più intenso), mescolando di tanto in tanto. Se il ragù si asciuga, aggiungere un po' di brodo.
- **Condire e servire:** aggiungere un pizzico di noce moscata se gradito e, a fine cottura, un cucchiaino di lievito alimentare per un tocco umami. Servire caldo con la pasta preferita.

Ramen vegano di Tofu

Tipologia di Tofu:
extra-compatto

UN COMFORT FOOD COMPLETO, CALDO E SAPORITO, DOVE IL TOFU MARINATO E SCOTTATO AGGIUNGE SOSTANZA, MENTRE IL BRODO, RICCO DI UMAMI, È IL VERO PROTAGONISTA.

Ingredienti

- 180 g di Noodles per Ramen
- 150 g di Tofu
- 1 cucchiaino di Olio di Sesamo

Per il Brodo:

- Brodo Vegetale di Miso chiaro
- Salsa di Soia (o Tamari)
- Zenzero fresco grattugiato
- Aglio tritato
- ceto di riso (opzionale)

Per Guarnire:

- Funghi Shitake o Pleurotus
- Carota, cavolo cappuccio, spinaci
- Porro fresco
- Semi di sesamo
- Uova sode



Consigli di Taglio

Fette o cubetti: tagliare a fette sottili (circa 1 cm) o a cubetti, poi scottare separatamente per un sapore intenso.

Marinatura / Condimenti Chiave

Salsa di Soia, Zenzero e Olio di Sesamo: marinatura semplice ma fondamentale per dare gusto al tofu prima di aggiungerlo alla zuppa. Per una ricetta più asiatica, scegli la marinatura a pag. 16.

Procedimento

- **Marinare e scottare il Tofu:** tagliare il tofu extra-compatto a fette o cubetti. Marinare velocemente con un cucchiaino di salsa di soia e un pizzico di zenzero per 10 minuti. Scaldare l'olio di sesamo in una padella e scottare il tofu finché non è dorato e croccante. Mettere da parte.
- **Preparare il brodo:** in una pentola capiente, unire il brodo vegetale, lo zenzero, l'aglio, la salsa di soia e l'aceto di riso. Portare a bollore, poi abbassare la fiamma.
- **Aggiungere il miso:** prelevare un mestolo di brodo caldo in una tazza, sciogliervi il miso, quindi versare il composto nuovamente nel brodo principale. Importante: Il miso non va bollito per preservare i suoi fermenti e sapori.
- **Cuocere le verdure:** aggiungere nel brodo i funghi e le carote e cuocere per 3-5 minuti.
- **Cuocere i noodles:** cuocere i noodles separatamente seguendo le istruzioni sulla confezione, scolarli e dividerli nelle ciotole.
- **Assemblare:** versare il brodo caldo e le verdure sopra i noodles in ogni ciotola. Disporre sopra le fette o i cubetti di tofu scottato, gli spinaci freschi (che si ammorbidiranno con il calore) e guarnire generosamente con cipollina fresca e semi di sesamo.

Medaglioni ripieni

Tipologia di Tofu:
compatto

UNA PASTA FRESCA RIPIENA, ELEGANTE E SAPORITA A BASE DI TOFU, POMODORI SECCHI E OLIVE,
IL TUTTO CONDITO CON UN PESTO FRESCO E AROMATICO.

Ingredienti

Per la sfoglia:

- 250 g di Farina di Semola rimacinata (o Farina 00)
- Acqua tiepida q.b.

Per il ripieno:

- ½ panetto di Tofu al Naturale
- 3-4 Pomodori secchi
- 1 cucchiaio di Olive nere
- 1 cucchiaio di Lievito Alimentare
- Sale e Pepe (se necessario)

Per il pesto:

- Circa 20 foglie di Basilico fresco
- 1 cucchiaio di Olio E.V.O.
- 1 cucchiaio di Mandorle intere o a lamelle
- Un pizzico di Sale



Consigli di Taglio

Sbriciolato e/o frullato con gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e compatto, ideale per la farcitura.

Marinatura / Condimenti Chiave

Pomodori secchi e olive: sapore salino e umami. **Lievito alimentare:** tocco "formaggioso" e legante.

Procedimento

- **Preparare la sfoglia:** su una spianatoia, disporre la farina a fontana. Aggiungere gradualmente l'acqua tiepida e impastare energicamente fino a ottenere un panetto liscio, morbido e non appiccicoso. Avvolgerlo nella pellicola e lasciar riposare per 30 minuti.
- **Preparare il ripieno:** in un mixer, frullare insieme il tofu a pezzi, i pomodori secchi, le olive nere e il lievito alimentare. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo e uniforme, simile a una crema densa. Aggiustare di sale e pepe.
- **Formare i medaglioni:** stendere la sfoglia molto sottile, utilizzando una macchina per la pasta o un mattarello. Con un coppa pasta (o un bicchiere), ricavare dei dischi.
- **Farcire e sigillare:** con un cucchiaino, disporre una piccola quantità di ripieno al centro di ogni disco. Coprire con un secondo disco di pasta. Sigillare bene i bordi, prima premendo con le dita e poi utilizzando i rebbi di una forchetta. Lasciar riposare i medaglioni per almeno 2-3 ore o in frigorifero fino al giorno successivo.
- **Preparare il pesto:** nel frattempo, in un mixer, frullare velocemente le foglie di basilico, le mandorle, l'olio EVO e il sale, fino a ottenere un pesto grezzo.
- **Cuocere e condire:** cuocere i medaglioni in abbondante acqua salata bollente. Saranno pronti non appena risalgiranno a galla (circa 3-5 minuti). Scolare bene e disporre nel piatto. Condire con qualche goccia del pesto di basilico e, se desiderato, un filo d'olio EVO a crudo.

Poké Bowl

Tipologia di Tofu:
extra-compatto

UNA CIOTOLA COLORATA E BILANCIATA, RICCA DI SAPORI E CONSISTENZE.
IL TOFU CROCCANTE SI UNISCE A RISO E VERDURE FRESCHE PER UN PASTO SANO E APPAGANTE.

Ingredienti

- 200 g di Riso Basmati
- 200 g di Tofu al naturale
- 1 cucchiaino di Olio di Sesamo
- 1 cucchiaino di Salsa di Soia
- 1 cucchiaino di Sciroppo d'Agave

Per le verdure e i topping:

- ½ Avocado (a fette)
- 100 g di Edamame
- 40 g di Cavolo Rosso (a julienne)
- ½ Carota (a julienne fine)
- ½ Cetriolo (a fettine sottili)
- Alga Nori (a striscioline)
- Cipollina fresca (a rondelle)
- Semi di Sesamo (bianchi e/o neri)

Salsa: Spicy Mayo Vegana



Consigli di Taglio

Cubetti croccanti: pressato, tagliato a cubetti e cotto in padella o al forno fino a doratura per una consistenza irresistibile.

Marinatura / Condimenti Chiave

Salsa di soia, olio di sesamo, sciroppo d'agave: marinatura semplice e gustosa per il tofu. Ottima anche la marinatura mediterranea per un tocco fusion!

Procedimento

- **Cuocere il riso:** preparare il riso secondo le istruzioni e lasciarlo raffreddare leggermente.
- **Preparare il Tofu croccante:** pressare bene il tofu extra-compatto e tagliarlo a cubetti di circa 1,5-2 cm. In una ciotola, condire i cubetti di tofu con olio di sesamo, salsa di soia e, se si usa, sciroppo d'agave. Cuocere in padella antiaderente o in forno preriscaldato a 200°C per 15-20 minuti, girando spesso, finché non sono dorati e croccanti.
- **Preparare la salsa** (se usata): in una piccola ciotola, mescolare la maionese vegana, la salsa Sriracha e il succo di lime.
- **Preparare le verdure:** tagliare tutte le verdure come indicato (avocado a fette, cavolo, carota e cetriolo a julienne/fettine). Cuocere gli edamame.
- **Assemblare la Poké Bowl:** in una ciotola capiente, disporre il riso come base e poi armoniosamente sopra il tofu croccante, le verdure fresche (avocado, edamame, cavolo rosso, carota, cetriolo) e le striscioline di alga nori.
- **Condire e guarnire:** irrorare la bowl con la salsa spicy mayo (se usata) o un filo d'olio di sesamo e salsa di soia. Guarnire con cipollina fresca tritata e semi di sesamo. Servire immediatamente.

Secondi Piatti



Un'esplosione di sapore e proteine: il tofu si trasforma nel protagonista assoluto di piatti completi e appaganti, perfetti per ogni tavola e occasione. Il tofu è l'alleato ideale per creare secondi piatti ricchi e sazianti, capaci di competere con le proteine animali in termini di gusto e consistenza. In questa sezione, imparerete a esaltare la sua versatilità, trasformandolo in pietanze che spaziano dal classico grigliato alla preparazione più elaborata.

Curry cremoso

Tipologia di Tofu:
compatto o extra-compatto

UN PIATTO UNICO AROMATICO E CONFORTANTE, DOVE I CUBETTI DI TOFU DORATI VENGONO IMMERSI IN UNA SALSA RICCA E VELLUTATA AL CURRY E LATTE DI COCCO.

Ingredienti

- 250 g di Tofu al naturale
- 1 cucchiaino di Olio E.V.O.
- q.b. di cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cm di zenzero fresco
- 1 peperone rosso (o un mix di verdure a piacere, es. fagiolini, cavolfiore)
- 1 cucchiaino di pasta di Curry
- 400 ml di Latte di Cocco
- 100 ml di Brodo vegetale
- Sale e Pepe nero
- Succo di lime
- Coriandolo fresco
- Riso Basmati cotto (per servire)



Consigli di Taglio

Cubetti croccanti: essenziale pressarlo, tagliarlo a cubetti e saltarlo in padella o cuocerlo al forno per renderlo sodo e croccante prima di aggiungerlo alla salsa.

Marinatura / Condimenti Chiave

Latte di cocco: base cremosa. **Pasta o polvere di curry:** il cuore aromatico del piatto. **Zenzero e aglio:** base del soffritto.

Procedimento

- **Preparare il Tofu:** pressare bene il tofu extra-compatto e tagliarlo a cubetti. Saltare i cubetti in padella con un filo d'olio finché non sono ben dorati e croccanti. Mettere da parte.
- **Soffritto aromatico:** nella stessa padella, aggiungere un po' d'olio se necessario e soffriggere la cipolla tritata. Quando è trasparente, aggiungere l'aglio e lo zenzero grattugiato, cuocendo per circa 1 minuto finché non sprigionano l'aroma.
- **Aggiungere il Curry e le verdure:** aggiungere la pasta o la polvere di curry e mescolare per 30 secondi per "tostare" le spezie. Aggiungere il peperone tagliato a cubetti (o altre verdure) e cuocere per 3-5 minuti.
- **Creare la salsa:** versare il latte di cocco e il brodo vegetale. Mescolare bene, portare a leggero bollore e poi abbassare la fiamma. Lasciar sobbollire per 5-10 minuti, finché la salsa non si addensa leggermente.
- **Unire il Tofu:** aggiungere i cubetti di tofu croccante alla salsa e mescolare per ricoprirli. Cuocere per altri 2 minuti.
- **Tocco finale e servizio:** spegnere il fuoco, aggiungere il succo di lime e aggiustare di sale e pepe. Servire immediatamente il curry su un letto di riso basmati caldo, guarnendo con abbondante coriandolo fresco.

Mini burger al Tofu

Tipologia di Tofu:
compatto o extra-compatto

SQUISITE COTOLETTE, IDEALI COME SECONDO PIATTO O PER ARRICCHIRE UN BUFFET.
MORBIDE INTERNAMENTE E CROCCANTI FUORI.

Ingredienti

- ½ panetto di Tofu al Naturale
- 100 g di Patate
- 100 g di Zucca
- 100 g di Carote
- 2-3 Pomodori secchi
- 1 cucchiaio di Olive
- 2 cucchiaini di Lievito Alimentare
- Prezzemolo tritato q.b.
- 1 cucchiaino di Salsa di Soia (o Tamari)
- 2 cucchiai di Farina di Mais (per la panatura)
- 1 cucchiaio di Olio E.V.O.



Consigli di Taglio

Sbriciolato e frullato: utilizzare ½ panetto, sbriciolarlo con le mani e poi frullarlo insieme alle verdure per ottenere un impasto più compatto e omogeneo.

Marinatura / Condimenti Chiave

Verdure cotte: patate, carote, zucca (base della consistenza).
Lievito alimentare: gusto umami "formaggioso". **Salsa di Soia:** salinità e profondità.

Procedimento

- **Preparare le verdure cotte:** lessare le patate, le carote e la zucca finché non diventano morbide. Scolare e lasciare raffreddare completamente.
- **Preparare l'impasto:** in un robot da cucina (mixer), unire il tofu a pezzi, le verdure cotte e fredde, i pomodori secchi, le olive, il lievito alimentare e il prezzemolo. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo, ma non completamente liscio (deve rimanere lavorabile). Aggiungere la salsa di soia e frullare brevemente per incorporarla.
- **Formare i burger:** con le mani leggermente inumidite, prelevare piccole porzioni di impasto e formare delle polpette. Schiacciarle delicatamente al centro con il palmo della mano per creare la forma del mini burger.
- **Panatura:** panare ogni burger con la farina di mais, assicurandosi che sia ben ricoperto su entrambi i lati.
- **Cottura:** cuocere in padella per circa 5-7 minuti per lato, o finché non saranno ben dorati e croccanti. **Suggerimento:** girare i burger con molta delicatezza (usare una paletta larga).
- **Servire:** sono ottimi calde o tiepidi, magari accompagnati da una salsa a base di yogurt vegetale o una maionese vegana.

Spalmabile al Tofu

Tipologia di Tofu:
setoso o compatto

UNA CREMA SPALMABILE SAPORITA E RICCA, ISPIRATA AI SAPORI DEL MEDITERRANEO.
PERFETTA PER CROSTINI, BRUSCHETTE O COME RIPIENO DI TARTELLETTE.

Ingredienti

- 200 g di Tofu al Naturale
- 50 g di Olive
- 1 cucchiaino di Capperi dissalati
- 4-5 Pomodori secchi sott'olio
- 2 cucchiaini di Mandorle
- 2 cucchiaini di Olio EVO
- 1 cucchiaino di Salsa di Soia (o Tamari)
- 1 cucchiaino di Glassa d'Aceto Balsamico (o Aceto di Mele, se non si desidera la glassa)
- Spezie e Aromi: Origano, Basilico, Pepe nero



Consigli di Preparazione

Tofu setoso: non pressato, frullato direttamente per ottenere una consistenza omogenea e cremosa.

Tofu compatto: pressato per eliminare l'acqua in eccesso; frullato per una crema più densa e rustica

Marinatura / Condimenti Chiave

Olive, capperi, pomodoro secco per il gusto salino e intenso.

Mandorle per consistenza e spessore. **Salsa di Soia e Olio EVO** come leganti e insaporitori. La marinatura mediterranea è l'ideale.

Procedimento

- **Preparare il Tofu:** se si utilizza il tofu compatto, pressarlo brevemente per eliminare l'acqua in eccesso. Se si utilizza il tofu setoso, è sufficiente scolarlo bene.
- **Frullare gli aromatizzanti:** in un robot da cucina o frullatore, inserire le olive snocciolate, i capperi dissalati, i pomodori secchi e le mandorle. Frullare fino a ottenere una granella grossolana.
- **Aggiungere il Tofu e i liquidi:** aggiungere il tofu a pezzi, l'olio EVO, la salsa di soia e la glassa d'aceto.
- **Frullare fino a crema:** frullare nuovamente fino a ottenere una crema liscia e omogenea (con il tofu setoso) o leggermente rustica (con il tofu compatto). Se necessario, aggiungere un altro cucchiaino di olio EVO o poca acqua per raggiungere la consistenza desiderata.
- **Aromatizzare:** aggiustare di sale e pepe. Aggiungere le spezie e gli aromi (origano, basilico, ecc.). Frullare un'ultima volta per incorporare.
- **Raffreddare:** trasferire la crema in una ciotola e lasciarla riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Questo passaggio permette ai sapori di intensificarsi.

Spiedini di Tofu

Tipologia di Tofu:
extra-compatto

COLORATI, SAPORITI E RICCHI DI PROTEINE, QUESTI SPIEDINI SONO UN SECONDO PIATTO VERSATILE E APPAGANTE, IDEALE PER IL BARBECUE O UNA GRIGLIA ELETTRICA.

Ingredienti

- 250 g di Tofu
- 1 zucchina media
- 1 peperone (rosso o giallo)
- 1 cipolla rossa piccola
- Pomodorini ciliegino (opzionale)
- Spiedini di legno o metallo

Per la marinatura

- salsa di soia (o tamari)
- aceto balsamico o succo di limone
- olio EVO
- paprika dolce, aglio
- peperoncino, pepe nero
- sciroppo d'agave o acero



Consigli di Taglio

Cubetti: tagliare il tofu in cubetti regolari (circa 2-3 cm per lato) per garantire una cottura uniforme e facilitare l'infilzamento.

Marinatura / Condimenti Chiave

Salsa di Soia: base umami. **Aceto/Agrumi:** parte acida. **Olio:** per legare e condurre il sapore. **Aromi:** erbe, aglio, zenzero per profondità di gusto. Perfetta anche la marinatura mediterranea.

Procedimento

- **Preparare il Tofu:** pressare il tofu extra-compatto per eliminare l'acqua in eccesso. Tagliarlo a cubetti di circa 2-3 cm.
- **Preparare le verdure:** lavare e tagliare le zucchine, i peperoni e la cipolla a pezzi di dimensioni simili ai cubetti di tofu, in modo che cuociano uniformemente.
- **Marinare:** in una ciotola capiente, unire tutti gli ingredienti della marinatura. Aggiungere i cubetti di tofu e le verdure tagliate. Mescolare bene per assicurarsi che tutti i pezzi siano ben ricoperti. Coprire e lasciare marinare in frigorifero per almeno 30 minuti, o idealmente per 2-4 ore (o anche tutta la notte per un sapore più intenso).
- **Assemblare gli spiedini:** infilzare alternativamente i cubetti di tofu e i pezzi di verdura sugli spiedini.
- **Grigliare:** scaldare la griglia (o una piastra) a fuoco medio-alto. Spennellare leggermente gli spiedini con la marinatura rimanente e cuocere per 10-15 minuti, girandoli frequentemente, finché il tofu e le verdure non sono teneri e presentano belle striature di griglia.
- **Servire:** servire gli spiedini caldi, magari con un contorno di riso basmati o insalata fresca.

Tofu in agrodolce

Tipologia di Tofu:
extra-compatto

UNA RICETTA POPOLARE DELLA CUCINA ASIATICA, DOVE IL TOFU CROCCANTE VIENE AVVOLTO IN UNA SALSA DENSA, LUCIDA E IRRESISTIBILE, BILANCIANDO SAPORI DOLCI E ACIDI.

Ingredienti

- 250 g di Tofu
- 2 cucchiaini di amido di mais (o fecola di patate)
- Olio EVO

Per la salsa agrodolce

- salsa di soia
- aceto di riso (o mele)
- sciroppo d'agave (o zucchero)
- zenzero fresco grattugiato
- aglio (opzionale)
- amido di mais
- semi di sesamo
- erba cipollina fresca
- acqua



Consigli di Taglio

Cubetti: tagli di 2 cm di lato. Rivestire i cubetti con amido di mais prima della cottura per una croccantezza esterna ottimale.

Marinatura / Condimenti Chiave

Zenzero e aglio: base aromatica. **Aceto di riso:** parte acida essenziale. **Sciroppo/Zucchero:** parte dolce. **Salsa di Soia:** umami e salinità. Ottima anche la marinatura affumicata agrodolce (pag. 18)

Procedimento

- **Preparare il Tofu:** pressare bene il tofu extra-compatto e tagliarlo a cubetti di 2 cm. Asciugare bene i cubetti, quindi passarli nell'amido di mais, assicurandosi che siano completamente ricoperti da un sottile strato bianco.
- **Cuocere il Tofu:** in padella/airfryer/forno con un filo d'olio finché non sono dorati e croccanti su tutti i lati. Mettere da parte.
- **Preparare la salsa:** in una ciotolina, mescolare tutti gli ingredienti della salsa (salsa di soia, aceto, dolcificante, zenzero, aglio, acqua e 1 cucchiaino di amido di mais). Mescolare bene per sciogliere l'amido.
- **Addensare la salsa:** versare il composto in una padella a fuoco medio. Portare lentamente a ebollizione, mescolando continuamente. La salsa si addenserà rapidamente e diventerà lucida.
- **Assemblare:** togliere la padella dal fuoco e aggiungere immediatamente i cubetti di tofu croccanti. Mescolare delicatamente ma velocemente per ricoprire ogni pezzo con la salsa agrodolce.
- **Servire:** servire subito caldo, guarnito con semi di sesamo e cipollina fresca tritata. È ottimo servito su riso bianco.

Dessert

Il lato dolce del tofu: scoprite la cremosità nascosta del tofu in ricette inaspettate e leggere, dall'antipasto al fine pasto. Dimenticatevi l'immagine del tofu come un ingrediente esclusivamente salato! Il Tofu setoso, in particolare, è un vero asso nella manica per i dolci. Lasciatevi stupire da queste dolci e inattese preparazioni!



Tofumisù

Tipologia di Tofu:
setoso (Silken)

UNA RIVISITAZIONE DEL CLASSICO DESSERT ITALIANO, DOVE IL TOFU SETOSO FRULLATO
SOSTITUISCE IL MASCARPONE, CREANDO UNA CREMA SORPRENDENTEMENTE LEGGERA MA RICCA.

Ingredienti

- 200 g di Tofu
- 2 cucchiaini di crema di Anacardi
- 150 g di Savoiard
- 250 ml di Caffè forte (freddo)
- 2 cucchiaini di Liquore o rum (opzionale)
- 3-4 cucchiaini di Sciroppo d'Acero o Zucchero a Velo
- 1 cucchiaino di estratto di Vaniglia
- Un pizzico di sale
- Cacao amaro in polvere per spolverare
- Panna da cucina vegetale (soia o riso)



Consigli di Taglio

Nessun taglio: frullato fino a ottenere una crema liscia. È fondamentale che sia ben scolato o anche pressato leggermente se è molto umido.

Condimenti Chiave

Sciroppo d'acero/zucchero a velo: per la dolcezza. **Limonene/vaniglia:** per contrastare il sapore di soia. **Crema di Anacardi e panna vegana/latte vegetale:** per una consistenza più leggera.

Procedimento

- **Preparare il caffè:** preparare il caffè e lasciarlo raffreddare. Se si usa, aggiungere il liquore al caffè freddo.
- **Preparare la crema:** in un frullatore unire il tofu setoso ben scolato, lo sciroppo d'acero/zucchero a velo, l'estratto di vaniglia, il pizzico di sale, la crema di anacardi e la panna vegetale (se usata). Frullare fino a ottenere una crema perfettamente liscia, densa e omogenea, priva di grumi. Assaggiare e regolare la dolcezza se necessario.
- **Assemblare:** in un piatto da portata rettangolare o in coppette individuali:
 - primo strato: inzuppare rapidamente i savoiardi nel caffè (non devono essere molli) e disporli sul fondo del piatto.
 - secondo strato: ricoprire i savoiardi con metà della crema.
 - terzo strato: creare un secondo strato di savoiardi inzuppati.
 - quarto strato: coprire con la crema di tofu restante.
- **Raffreddare:** coprire il tiramisù con pellicola e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 4 ore (ideale se tutta la notte). Questo è fondamentale per far assestare i sapori e la consistenza.
- **Servire:** prima di servire, spolverare generosamente con cacao amaro in polvere.

Tofu Cheesecake

Tipologia di Tofu:
setoso (Silken)

UNA VERSIONE LEGGERA E CREMOSA DEL CLASSICO DOLCE, IDEALE PER CHI CERCA UN DESSERT DALLA CONSISTENZA VELLUTATA E UN GUSTO FRESCO, GRAZIE AL TOCCO DI LIMONE E VANIGLIA.

Ingredienti

Per la base:

- 150 g di Biscotti (es. Digestive)
- 50 g di Burro o Olio di cocco fuso

Per la crema di Tofu:

- 350 g di Tofu ben scolato
- 80-100 ml di Sciroppo d'Acero o Zucchero a velo
- 40 ml di Succo di limone fresco
- 1 cucchiaino di Vaniglia
- 1 cucchiaio di Amido di Mais
- Un pizzico di sale

Per la guarnizione (opzionale):

- Marmellata di frutti di bosco o frutta fresca



Consigli di Preparazione

Frullato liscio: deve essere ben scolato e frullato con cura per eliminare ogni grumo e ottenere una crema liscia come il formaggio spalmabile.

Condimenti Chiave

Succo di limone: essenziale per aggiungere acidità e sapore "cheesecake". **Dolcificante:** sciroppo o zucchero per la dolcezza. **Vaniglia:** per un sapore classico.

Procedimento

- **Preparare la base:** tritare finemente i biscotti e mescolarli con la burro/olio di cocco fuso. Foderare una tortiera a cerniera (diametro 18-20 cm) con carta da forno e pressare il composto di biscotti sul fondo in modo uniforme. Mettere in frigorifero.
- **Preparare la crema:** scolare il tofu setoso e asciugarlo tamponandolo. In un frullatore potente o robot da cucina, unire il tofu, lo sciroppo d'acero/zucchero, il succo di limone, la vaniglia, l'amido di mais e il pizzico di sale. Frullare fino a ottenere una crema estremamente liscia e vellutata. Assaggiare e regolare la dolcezza o l'acidità se necessario.
- **Cuocere:** versare la crema di tofu sulla base di biscotti raffreddata. Cuocere in forno preriscaldato a 170°C per circa 40-50 minuti, o finché i bordi non sono sodi e il centro è ancora leggermente morbido.
- **Raffreddare:** spegnere il forno e lasciare raffreddare la cheesecake al suo interno con lo sportello socchiuso per circa 30 minuti (questo previene crepe). Trasferire la tortiera sul piano di lavoro e, una volta completamente fredda, metterla in frigorifero per almeno 4-6 ore (meglio se tutta la notte).
- **Servire:** rimuovere delicatamente la cheesecake dallo stampo. Servire fredda, guarnita a piacere con marmellata o frutta fresca.

Tipologia di Tofu: setoso (Silken)

Ingredienti

- 40 g di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di acqua

- 300 g di tofu setoso
- 100 ml di bevanda vegetale (non zuccherato)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (o 1/2 bacca)
- 1/2 cucchiaino di curcuma (per dare colore, è facoltativo e non altera il sapore)
- Un pizzico di sale



Consigli di Preparazione

Frullato liscio: il Tofu deve essere ben scolato e frullato fino a ottenere una crema impeccabile, che sarà la base della crème.

Condimenti Chiave

Caramello: l'aroma più distintivo che fornisce una nota dolce, tostata e leggermente amara che è essenziale per il sapore del dessert. **Vaniglia:** una nota calda, ricca e floreale, che è il complemento classico e fondamentale della base della crème.

Procedimento

Preparazione del caramello

- **Caramellare:** in un pentolino, sciogliere lo zucchero con 2 cucchiaini d'acqua fino a ottenere un caramello ambrato.
- **Rivestire:** versare immediatamente il caramello sul fondo e sui bordi degli stampini (4-6 porzioni). Lascia raffreddare.

Preparazione e cottura della crème

- **Frullare** il tofu setoso con il latte vegetale, la vaniglia e il pizzico di sale (e la curcuma, se gradita) fino a ottenere una crema perfettamente liscia e cremosa, priva di qualsiasi granulosità del tofu.
- **Composizione:** distribuire la crema negli stampini caramellati.
- **Cuocere a bagnomaria:** disporre gli stampini in una pirofila con acqua bollente (fino a 2/3 dell'altezza). Infornare a 180°C per 30-40 minuti. Il crème caramel sarà pronto quando la superficie risulterà compatta e, se scosso delicatamente, il centro non si muoverà più come un liquido.
- **Raffreddare:** sfornare la pirofila e lasciar raffreddare il dessert a temperatura ambiente, poi trasferirlo in frigorifero per almeno 4 ore (ideale: tutta la notte) per farlo rassodare completamente.

Servizio

- **Sformare:** passare un coltello lungo il bordo, poi capovolgere rapidamente lo stampino su un piattino da dessert. Il caramello fuso colerà sulla crème, creando la tipica glassa lucida.

Un viaggio di gusto... È solo l'inizio!

Aprire questo ricettario significa aver accettato la sfida di trasformare un ingrediente semplice in una tela di infinite possibilità.

Dal ramen al tiramisù, il **Tofu** si è rivelato il compagno perfetto per esplorare la cucina in modo sano e creativo.

Ci auguriamo di avervi trasmesso la nostra passione per la **cucina vegetale** e per questo ingrediente e di avervi fornito consigli, tecniche e strumenti utili per portarlo in tavola in modo nuovo e inaspettato.

Un augurio di sapore e condivisione

Questo **ricettario** è nato dal desiderio di portare in tavola sapori nuovi, dimostrando quanto il Tofu possa essere versatile, sorprendente e gustoso in ogni piatto, dal primo al dolce.

Speriamo che queste pagine diventino la vostra **ispirazione** per sperimentare in cucina e, soprattutto, per condividere momenti di gioia e sapore con le persone che amate.

**Buon appetito e buona
sperimentazione!**

Con affetto e gratitudine

Giorgia e Mariangela





Dott.ssa Giorgia Antoni

Biologa Nutrizionista

Specialista in Scienza dell'Alimentazione



338.9872603

nutrizionista.giorgia.antoni@gmail.com



CAGLIARI - Via Milano, 1/b

IGLESIAS - Via Venezia, 60



www.giorgiaantoninutrizioneconsapevole.it



[instagram.com/gheo_food](https://www.instagram.com/gheo_food)



facebook.com/GiorgiaAntoniNutrizioneConsapevole

Tanti auguri

Dott.ssa Mariangela Stasi

Biologa Nutrizionista

Dottore di Ricerca in Scienze Morfologiche Molecolari



340.5427802

studiodinutrizionestasi@gmail.com



PRESICCE-ACQUARICA - Loc. Acquarica

Corso Matteotti, 12b

GALLIPOLI - Lungomare Galilei, 133



www.mariangelastasi.it



[instagram.com/mariangela.stasi](https://www.instagram.com/mariangela.stasi)



facebook.com/DMnutrizionista





GRAZIE

per averci accompagnato in questo percorso.
Ora tocca a voi creare la vostra prossima ricetta del cuore.



QUESTO EBOOK È AD USO PERSONALE.
È VIETATA LA COPIA, LA DIFFUSIONE O LA CONDIVISIONE,
IN QUALSIASI FORMA, SENZA AUTORIZZAZIONE SCRITTA DELLE AUTRICI.
QUALSIASI UTILIZZO NON AUTORIZZATO DI QUESTO MATERIALE POTRÀ ESSERE PERSEGUITO AI SENSI DI LEGGE.