

Tofu croccante speziato

Non sai come cucinare il tofu? Ecco un'idea veloce e facile per trasformare il tofu in croccanti crostini da utilizzare su zuppe e vellutate

TEMPO DI PREPARAZIONE
5"

TEMPO DI COTTURA
15'

INGREDIENTI

PER UN PANETTO DI TOFU

Un panetto di tofu
un paio di cucchiaini di maizena
un cucchiaio di olio EVO
pepe
sale
spezie a piacere

IDEA GOLOSA

Usa i cubetti di tofu speziati al posto dei crostini su una vellutata di zucca e carote o di finocchi, aggiungerai la giusta quantità di proteine per una cena completa e nutriente

CURIOSITÀ E SALUTE

Il tofu è un alimento a base di soia a forma di formaggio morbido. Viene prodotto dalla cagliatura del latte di soia, che è estratto dai semi di soia e coagulato. Il risultato è un blocco bianco, privo di sapore, che agisce come spugna per assorbire i sapori dei piatti in cui viene utilizzato. Il tofu è una fonte di proteine vegetali, è ricco di calcio e può essere preparato in vari modi, rendendolo una scelta versatile per le diete vegetariane e vegane.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Tampona il panetto di tofu con carta assorbente per asciugarlo il più possibile. In un piatto fondo unisci l'amido al sale, pepe e paprica e rimescola per distribuire bene i sapori. Prendi il tofu e taglialo a cubetti di circa 2 cm per lato. Passali nel composto di amido e spezie e appoggiali su cestello della friggitrice ad aria.

PASSO 2

Irrora con un filo d'olio (oppure utilizza l'apposito spray) e cuoci a 180° per circa 10'. Interrompi la cottura per mescolare il tofu; riprendi poi la cottura per altri 5' o fino a risultato ottimale. Ti consiglio di utilizzare subito il tofu così preparato per la massima croccantezza.

Buon appetito!