

FETTE DI TOFU AL BASILICO E LIMONE



Ricetta Nu.: 8.2-12
Categoria: Piatti vegetariani

Data: 21.09.2017

Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,8 kg Tofu naturale
0,8 dl Salsa di soia
5 cl Olio d'oliva extra vergine
10 g Fiocchi di lievito per condire
0,5 pz Limone 'succo'
10 g Basilico, fresco
0,5 dl Acqua

Mise en place:

- Passare il tofu sotto l'acqua corrente e tagliarlo a fette di 1 cm di spessore
- Marinare il tofu con la salsa di soia
- "Spolverare" le fette di tofu con i fiocchi di lievito
- Tritare il basilico

Preparazione:

- Togliere il tofu dalla marinatura
- Rosolarlo da ambo le parti
- Aggiungere limone
- Aggiungere il resto della marinata, l'acqua, lasciar ridurre
- Finire di gusto la salsa, eventualmente allungarla con acqua, salsa di soia e succo di limone
- Aggiungere il basilico e servire

- Servire le fette di tofu con la salsa

Osservazioni:

La quantità di salsa di soia usata può variare: il tipo Tamari è più salato, il Shoyu meno. Il Tamari contiene soia, acqua e sale, necessita da due a tre anni di fermentazione. Il Shoyu contiene anche del frumento e necessita un solo anno di fermentazione. Per chi soffre di celiachia è da evitare il Shoyu. Le salse di soia a fermentazione naturale contengono enzimi importanti e vitamine del gruppo B, compresa la B12 e sono un ottimo condimento per i vegetariani che non mangiano nessun sottoprodotto animale.

Le salse di soia industriali vanno evitate siccome prodotte in 48 ore al massimo. Esse contengono glutammati, responsabili della sindrome da ristorante cinese e sono sospettati di provocare problemi al sistema nervoso, inoltre non contengono enzimi e la vitamina B12.

Il tofu va sempre abbinato alle salse di soia non solo per una questione gustativa, ma per completare questa derrata in vitamine e sali minerali importanti.

Inoltre il tofu e le salse di soia essendo appunto derivati della soia contengono fitoestrogeni naturali (isoflavoni), lecitina e altre sostanze le quali prevengono diversi tipi di malattie.

Essendo la soia una leguminosa che contiene pure delle sostanze naturali nocive per l'organismo umano, è importante mangiarla sottoforma di prodotti derivati cagliati (tofu) o fermentati (salse di soia tradizionali, miso, tempeh...). Questa specialità si abbina molto bene ai cereali o messa in un panino con qualche verdura per uno spuntino o un pic-nic.