

” TOFU FRITTO (PEPITE DI TOFU) “



Il tofu è un derivato della soia: privo di colesterolo, ricco di vitamine e proprietà nutritive.

Detto anche formaggio di soia, si ricava dalla soia fermentata ,prodotto della cagliatura del latte di soia. In pratica i fagioli di soia gialla in ammollo ,producono una sorta di siero che poi viene unito al nigari, un residuo del sale che si ricava dell'acqua di mare. La forma finale del tofu è un panetto simile a quella dei formaggi freschi.

Si può anche fare in casa , o acquistare semplicemente in tutti i supermercati della grande distribuzione !

INGREDIENTI

- Tofu 300 g

PER LA MARINATURA

- Salsa di soia 50 g
- Rosmarino q.b.

- Salvia q.b.
- Erba cipollina q.b.

PER LA PASTELLA

- Farina semola 200 g
- Acqua 300 g
- Sale fino $\frac{1}{2}$ cucchiaino

PER LA PANATURA

- Farina di mais
- Rosmarino da tritare 1 cucchiaino
- Sale fino 1 cucchiaino

PER FRIGGERE

- Olio evo

PREPARAZIONE

- tagliate il tofu a cubetti .
- Trasferite i cubetti in una pirofila e aggiungete la salsa di soia , qualche rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia poi coprite con la pellicola trasparente e lasciate marinare mentre proseguite con il resto della ricetta.
- Ora preparate la panatura: versate il pangrattato in un altro recipiente, conditelo con un pizzico di sale e un cucchiaino di rosmarino tritato e mescolate bene.
- Infine, preparate la pastella: versate la farina in un'altra ciotola, unite il sale e l'acqua e mescolate bene il tutto .

A questo punto potete procedere alla cottura in 2 modi :

con la frittura: riscaldare l'olio , poi prelevate i cubetti di tofu dalla marinatura ed immergeteli nella pastella e lasciate scolare quella in eccesso, dopodiché ricopriteli

uniformemente con la panatura .Friggete pochi pezzi per volta ; quando saranno ben dorati (ci vorrà circa un minuto), rimuovete i cubetti dall'olio e trasferiteli su un foglio di carta assorbente . Servite il tofu fritto ancora caldo.

in friggitrice ad aria proscenic r21 : SENZA preriscaldare la vostra friggitrice ad aria ,,Mettere il tofu nella friggitrice preriscaldata regolare il tempo a 10 minuti 190 °, Scuotere il cestino a metà cottura.

Potrete acquistare la friggitrice ad aria in mio possesso cliccando sul link qui di seguito !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook *Viaggi&AssaggiFelici*

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!