

FRITTATA DI OKARA DI SOIA

Viaggi&Assaggi
Felici.blog



...per chi si autoproduce il [latte di soia](#)! Ricordate che la poltiglia che rimane dalla produzione di latte di soia (alga kombu compresa) non è un rifiuto! (tecnicamente chiamata okara) Si può aggiungere all'impasto di biscotti, e burger usare come fertilizzante per le piante o mescolare al cibo degli animali.

Ingredienti

Per 1 frittata da 20 cm

- 200 di okara di soia
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 bicchiere di latte di soia (naturalmente autoprodotta

, **in fondo all'articolo la ricetta)**

- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino Lievito alimentare
- sale integrale
- peperoncino

Procedimento

- Impastare l'okara con la farina e salare.
- Sciogliere nel latte la curcuma e aggiungere all'impasto.
- Inserire il cumino, il peperoncino il lievito alimentare ed il bicarbonato,
- mescolare velocemente con una frusta (l'impasto sarà molle, tipo quello dei pancakes ... vogliamo chiamarli pancakes? ☐)
- Qualche puff di olio sulla metà di una padella doppia per omelette (**in fondo all'articolo la possibilità di acquistare la padella ed altri utensili come l'oliera e la friggitrice ad aria**), versare il preparato ,
- preriscaldare la friggitrice ad aria e Cuocere 10 minuti a 165° ...fino a quando avrà formato una bella crosta, a questo punto con l'altra metà della padella girare la frittata e far cuocere per altri 5 minuti.

[https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/
UTENSILI DA CUCINA](https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/UTENSILI DA CUCINA)

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

Per realizzare questa frittata ho utilizzato questi prodotti di **[CIBOCRUDO](#)**, che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/spezie/cumino-nero-proprieta?ricerca=cumino>



<https://www.cibocrudo.com/spezie/curcuma-in-polvere/curcuma-proprieta-benefici?ricerca=curcuma>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/salse-e-condimenti/lievito?ricerca=lievito>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/verdure/peperoni-a-pezzi-essiccati-al-sole?ricerca=pepero>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/alghe/alghe-kombu?ricerca=kombu>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/legumi-socchi/soia-gialla?ricerca=soia>