

# ” RICOTTA DI OKARA DI SOIA “

*Dopo ormai la mia continua produzione di latte di soia e conseguentemente di yogurt di soya , mi rimangono quintali*

□

*di okara ( la polpa di soia che rimane dopo la preparazione del latte di soia, con la quale faccio spesso le polpette con vari ingredienti dalle verdure , spezie eccetera eccetera, ma avendo ormai un freezer pieno di polpette, volevo utilizzarla per fare qualcos'altro ed eccomi qui , dopo la ricotta " classica " di latte di soia, ecco a voi la RICOTTA CON OKARA DI SOIA !*



## **INGREDIENTI**

- [ ] PER OGNI 100 gr Okara
- [ ] 1 cucchiaino Olio di oliva
- [ ] 1 cucchiaino Peperoncino
- [ ] 1 cucchiaino di lievito alimentare
- [ ] 1/2 cucchiaino Sale

[ ] 1/2 cucchiaino Aaglio in polvere

[ ] Prezzemolo

[ ] 100 ml Acqua

## ISTRUZIONI

-Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore per circa 5 minuti, mescolando con un cucchiaino di tanto in tanto per evitare che del composto rimanga nelle pareti.

-Mettere il composto dentro la classica fucella spennellata di olio e pressare bene con un cucchiaino, per far uscire l'acqua in eccesso , E comunque continuerà colare,

-quindi mettete la fucella all'interno di un contenitore in frigorifero.

-Potete rovesciarla su un piatto o lasciarla nella fucella , così perderà tutta l'acqua in eccesso in frigo .

*Ed ecco pronta la nostra ricotta vegana di okara e vi assicuro che è buonissima ☺☐*

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo e fammi sapere se la riprodurrai in casa!!!*

[" LATTE DI SOIA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/28/latte-di-soia/>