

**DOOB00 JEON :FRITTELLE DI
TOFU E VERDURE COREANE IN
VERSIONE TOTALMENTE VEGANA
SERVITE CON SALSA TAHINA ALLO
YOGURT DI SOIA ACCOMPAGNATE
DA SOUFLÈ DI RICOTTA DI
SOIA, ASPARAGI E FUNGHI**



DOOBOO
JEON :FRITTELL
E DI TOFU E
VERDURE
COREANE IN
VERSIONE
TOTALMENTE
VEGANA

Viaggi&AssaggiFelici



**DOOBOO
JEON :FRITTE
LLE DI TOFU E
VERDURE
COREANE IN
VERSIONE
TOTALMENTE
VEGANA**

Viaggi&AssaggiFelici



SALSA
TAHINA
ALLO
YOGURT DI
SOIA

Viaggi&AssaggiFelici

SOUFFLÈ DI RICOTTA DI SOIA, ASPARAGI E FUNGHI



Viaggi&AssaggiFelici

SOUFFLÈ
DI
RICOTTA
DI SOIA,
ASPARAGI
E FUNGHI



Viaggi&AssaggiFelici





SOUFFLÈ DI RICOTTA DI SOIA, ASPARAGI E FUNGHI

Viaggi&AssaggiFelici

MI sono rifatto alla famosa ricetta coreana dei **DUBU JEON** :Frittelle o Pancake di tofu ,carote e funghi shiitake ,ottime come secondo piatto o contorno o snack davvero deliziosi e facili da preparare! Oggi le prepareremo insieme !!!

Sapete quanto ami sperimentare in cucina con ingredienti sempre nuovi e mai ripetitivi , ma Quando sento dire che il tofu non sa di nulla mi dispiaccio un po' e cerco sempre di convincere invece ad utilizzarlo nelle ricette più sfiziose per valorizzarne la versatilità.

1. Il tofu non è un formaggio. È vero, si prepara con un processo di cagliatura: quello del liquido bianco dei fagioli di soia stufati, il "latte di soia", e a vederlo assomiglia ad un formaggio fresco. Ma smettiamola di vederlo come un sostituto: paragonandolo al formaggio, in termini di sapore e nutrienti, la nostra immaginazione lo associa, per forza, a qualcosa di "meno". Il tofu invece è un alimento a sé, principe della cucina orientale.

2. Non è vero che il tofu non sa di niente. Ha un sapore delicato, acquoso. Ed è un vero trasformista: assorbe i sapori delle pietanze con cui viene cucinato, esaltandole e dando equilibrio al piatto. Può essere usato sia nel salato, che nel dolce: provatelo con miele e frutta secca.

3. Il tofu è estremamente salutare. Ha poche calorie, è praticamente privo di colesterolo, mentre contiene una cospicua quantità di grassi polinsaturi (i saturi sono 0.6g su 100). È un'ottima fonte di proteine vegetali, contiene minerali, prima di tutto il magnesio, contiene pochissimo sale, meno dello 0.1. Più tutti i benefici che derivano dalla soia. In oriente lo considerano un elisir di salute e lunga vita.

4. Il tofu è comodo: un cubetto in frigo è sempre pronto all'uso, per una buona insalata.

5. Il tofu sazia moltissimo, ma non appesantisce.

6. Il tofu non esiste solo bianco, ma anche aromatizzato alle erbe, o affumicato. Un ottimo snack da aperitivo.

7. Il tofu si cucina in mille modi diversi: grigliato, fritto, al forno, marinato, in purea. La sua versatilità stimola la creatività in cucina. Lo si può accostare davvero a tutto...

INGREDIENTI DOOB00 JEON (per 10 frittelle)

- 500 gr di tofu al naturale
- 300 funghi porcini o portobello o shiitake
- 2 scalogni, tritati
- 1 carota
- 200 gr di fecola di patate
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe nero appena macinato
- 2 cucchiaini di olio vegetale o un altro olio neutro,
- 2 cucchiaini di latte vegetale,
- 1 cucchiaino di curcuma macinata

PREPARAZIONE DOOB00 JEON

- In una ciotola capiente, mescola il tofu sbriciolato , i funghi tritati , lo scalogno tritato, la carota tritata , 2 cucchiaini di latte vegetale , la fecola di patate, sale, curcuma,olio e pepe fino a ottenere un composto abbastanza pastoso e appiccicoso . Fate riposare il composto in frigo per qualche ora, meglio tutta una notte. Dividere il composto in otto porzioni e modellarle in frittelle rotonde e larghe.

COTTURA DOOB00 JEON

- **IN PADELLA** : In una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto, scaldare l'olio .Metti la **miscela di 2 cucchiaini di latte vegetale, 1 cucchiaino di fecola di patate e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di curcuma macinata** in una piccola ciotola. Immergere le frittelle nella miscela per ricoprirle in uno strato uniforme e sottile, quindi trasferirle nella padella. Cuocere fino a doratura uniforme su ciascun lato, da 2 a 3 minuti per lato.
- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** : Adagiate le FRITTELLE su una teglia o su carta forno. Schiacciate in modo da ottenere delle frittelle sottili.Inserite la teglia e **cuocete a 204°per 9 minuti**.Per ottenere delle frittelle simili a quelle fritte in olio, nebulizzare pochissimo olio spray sulla teglia e sulle frittelle.

INGREDIENTI SALSA TAHINA ALLO YOGURT

- 250 grammi di yogurt DI SOIA AL NATURALE
- 5 cucchiaini TAHINA
- 1/2 o 1 limone spremuto (dipende se si preferisce più o meno forte)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 PIZZICO DI SALE

PROCEDIMENTO SALSA TAHINA ALLO YOGURT

- **Metti in un recipiente di vetro** sufficientemente capiente lo yogurt , il succo del limone spremuto e metà della tahina e inizia a **amalgamare** bene gli ingredienti.
- Una volta che si saranno amalgamati **aggiungi il resto della tahina** , un pizzico di sale e l'olio extravergine

d'oliva e **continua a mescolare** finché il composto non avrà assunto la **consistenza di una mousse**.

- A questo punto **la salsa tahina yogurt e limone è pronta** per essere usata a tuo piacimento.
- Se invece vuoi usarla per condire l'insalata dovrai renderla più liquida **aggiungendo un po' di latte di riso**.

INGREDIENTI PER 6 SOUFFLÈ RICOTTA DI SOIA, ASPARAGI E FUNGHI

- **asparagi**, 300 grammi
- ricotta DI SOIA 300 grammi
- funghi CHAMPIGNON FRESCHI 300 GR
- sale qb
- olio extravergine (1 cucchiaio)
- prezzemolo
- noce moscata
- sale
- Aglio granulare
- Aquafaba 150 ml (liquido di governo dei ceci)+ 1 pizzico di cremor tartaro per montare aquafaba (se non avete aquafaba sostituire con 2 cucchiaini di fecola o amido di mais + 3 cucchiaini d'acqua +1 pizzico di cremor tartaro, montare)
- Lievito alimentare
- 4 cucchiaini di farina di ceci
- 1 bustina di cremor tartaro + 1 pizzico di bicarbonato oppure 1 bustina di lievito istantaneo
- Burro veg , margarina oppure olio per imburrare / oliare
- Pangrattato gluten free

Preparazione SOUFFLÈ

- Tagliate a rondelle il gambo asparagi e conservate le punte

- Prendete le punte e tagliatele per il lungo dividendole a metà . Mettete un filo d'olio in una padella antiaderente e saltate le punte divise a metà per qualche minuto .Spegnete il fuoco e tenetele da parte per poi utilizzarle nella decorazione dei soufflè.
- Fate saltare i funghi a fette e i gambi degli asparagi , salate e cospargete con abbondante prezzemolo e fateli saltare con olio evo e aglio granulare.
- Frullate più della metà dei gambi e funghi (mettendone da parte un pò)con il lievito alimentare, la ricotta di soia, la farina di ceci e una generosa presa di noce moscata grattugiata. Regolate di sale, incorporate l'altra parte di gambi e funghi messa da parte , il lievito e, delicatamente, l'aquafaba montata a neve ben ferma con una punta di cremor tartaro (oppure amido di mais montato con acqua)
- Versate il composto in stampini monoporzione o anche in un unico contenitore in Pyrex o Ceramica, bene imburrati od oliati e cosparsi/i di pangrattato gluten free o farina di mais
- Fate riposare in frigo coperti con pellicola , in modo che lieviteranno anche ed in seguito passate alla cottura .

Cottura SOUFFLÉ

- in forno: già caldo a 180 °C per 35/40 minuti circa .Aumentate quindi la temperatura a 200 °C e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti.
- in friggitrice ad aria: 15/20 minuti a 180°

Servite subito decorando con le punte degli asparagi che avevate saltato e messo da parte !!!

[" RICOTTA DI SOIA "](#)

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!