

TOFU DI CANAPA E FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA





Viaggi&AssaggiFelici

TOFU DI SEMI DI CANAPA

**FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA
DI SEMI DI CANAPA**



Viaggi&AssaggiFelici

FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA



TOFU DI CANAPA : Chiamatelo Hemp-Fu, Hefu o HEMP TOFU, ma è semplicemente **tofu senza soia!** Una ricetta facile adatta a chi è allergico o intollerante alla soia o semplicemente vuole limitarne l'uso. In più è **vegan** e **senza glutine** e visto che va di moda dirlo, è anche **Paleo**, **Keto** e **grain-free** ! Ottima alternativa al classico tofu di soia, il tofu di canapa, oltre ad avere un gusto gradevole, è **ricco di proteine facilmente digeribili** che non provocano gonfiore di stomaco e ha un alto contenuto di **fibre e minerali**. Inoltre

e contiene tutti gli 8 aminoacidi essenziali e gli acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6. I semi di canapa contengono tutti gli aminoacidi essenziali e gli acidi grassi Omega 3 e Omega 6 e sono una fonte completa di proteine. Inoltre, al contrario di soia e frutta secca, la canapa non è un allergene comune e questo la rende adatta davvero a tutti. È ricco di proteine, È ricco di Omega-3 e contiene tutti gli aminoacidi essenziali. È biologico e non-OGM e la canapa è un prodotto generalmente di agricoltura sostenibile. Il tofu di canapa è un'ottima alternativa per chi è allergico o intollerante alla soia o semplicemente per chi vuole limitarne l'assunzione. È semplicissimo da preparare! Il tofu di canapa fatto in casa non è però esattamente identico del tofu di soia, tengo a precisarlo. Il gusto è decisamente migliore ma è leggermente più friabile e non si comporta esattamente da spugna come il tufo originale.

FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA : *Formaggio vegetale realizzato con l'okara rimasta dalla preparazione del latte di CANAPA e del TOFU DI CANAPA.*

L'okara (la polpa che rimane dopo la preparazione del latte vegetale in casa , con soia o frutta secca , con la quale faccio spesso le polpette con vari ingredienti dalle verdure , spezie eccetera eccetera, ed oggi ho usato questa meravigliosa OKARA DI SEMI DI CANAPA per preparare questo FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA !

INGREDIENTI TOFU DI CANAPA (per 100/150 gr di tofu)

- 240 g semi di canapa decorticata bio
- 1320 g acqua minerale naturale – per me in bottiglia di vetro
- 2 cucchiaini di aceto di mele – o succo di limone
- un pizzico di sale integrale

FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA

- okara di semi di sesamo
- contenuto di una capsula di probiotici vegan
- 2 cucchiaini colmi di lievito alimentare in scaglie
- 1 pizzico di aglio in granuli
- 1 pizzico di cipolla liofilizzata
- sale qb
- 1/2 cucchiaino Sciroppo d'Acero 0 Agave (per una nota di dolcezza) facoltativo

PROCEDIMENTI

- **TOFU DI CANAPA** : In una bacinella, versate l'acqua e unite i semi di canapa decorticata. Lasciate riposare 30 minuti .Preparate il latte di canapa: Frullate acqua e semi in un frullatore.Filtrate l'okara (che potete utilizzare in tante altre ricette , quali polpette , torte salate , ripieni, etc.ma anche una ricotta di okara. Versate il latte in una casseruola e portate a bollore. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire a fuoco lento per 30 minuti. Mescolate spesso con una frusta. Il latte caglierà formando dei grumi.Togliete dal fuoco e mescolate bene.Aggiungete 2 cucchiaini colmi di aceto di mele o succo di limone e un pizzico di sale e mescolate. Lasciate riposare 30-60 minuti.Rivestite il colino , la fuscella o lo stampo per formaggio con le garze o strofinaccio leggero . Versatevi il latte cagliato un poco alla volta eliminando man mano il siero. (*Potete anche conservare il siero e berlo freddo al mattino*).Versate tutto il latte cagliato e strizzate bene la garza in modo da far fuoriuscire il restante siero. Quando il colore del liquido sarà di un bel bianco, riponete nello stampo o nel colino e premete per dare la forma desiderata.Coprite con i lembi delle garze e posizionate dei pesi (*un barattolo colmo di acqua e chiuso con coperchio, barattoli di conserve etc. e*

qualche peso. pesi da palestra). Riponete in frigorifero e lasciate riposare 24 massimo 48 ore. La base del colino/ stampo per formaggi non deve toccare il siero. Controllate di tanto in tanto ed eventualmente rimuovetelo. Trascorse 24 il tofu di canapa sarà pronto. Potete lasciar riposare il i tofu fino a 48 ore in frigorifero. Toglietelo delicatamente dallo stampo/ colino, tagliatelo a fette/ cubetti piuttosto spessi (almeno 1,5 cm) e utilizzatelo nelle vostre ricette.

- **FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA**
: Aggiungere l'okara in frullatore insieme al contenuto della capsula di probiotici. Dare una bella mescolata con un cucchiaino , coprire con un piatto, o canovaccio o della pellicola e lasciar fermentare una notte (dalle 8 alle 12 ore). Il giorno seguente trasferire in un frullatore potente assieme al resto degli ingredienti. Frullare a intervalli di 20-30 secondi fino a ottenere una consistenza compatta , Ora fate riposare in una fucella in frigo , finchè perde tutto il liquido in eccesso. Far riposare il formaggio in frigorifero per almeno 12 ore (i risultati migliori si ottengono dopo 24 ore). Aggiungete , 1/2 cucchiaino Sciroppo d'Acero 0 Agave (per una nota di dolcezza). Gustate il formaggio vegano fermentato subito oppure conservatelo in frigo fino a una settimana.

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



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>

The banner features a logo on the left with a palm tree and the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'Viaggiando con amore blog di viaggi e cucina Vegana'. The central part is a green bar with the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' and 'Viaggi & Assaggi Felici' in large, bold letters. On the right, there are four small images of various cakes and pastries.



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

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

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