

**KATSUKORE : TOFU KATSU VEGAN  
SERVITO SU SALSA AL CURRY  
GIAPPONESE E RISO**



# KATSUKORE : TOFU KATSU VEGAN SERVITO SU SALSA AL CURRY GIAPPONESE E RISO



🍴 🍱 KATSUKORE : TOFU KATSU  
VEGAN SERVITO SU SALSA AL  
CURRY GIAPPONESE E RISO



SALSA AL  
CURRY  
GIAPPONESE

Viaggi & Assaggi Felici

A photograph of a white plate with a blue decorative border, filled with numerous golden-brown, breaded tofu katsu pieces. The pieces are arranged in two main rows, with some overlapping. The background is dark and out of focus.

**TOFU  
KATSU**

*Viaggi & Assaggi Felici*

Il **tofu katsu** altro non è che tofu a fette impanato e servito con una deliziosa salsa di verdure al **curry**, un'esplosione di sapori che vi conquisterà e vi trasporterà direttamente in Giappone fin dal primo assaggio.

**Katsu** in giapponese significa "cotoletta", che in questo contesto è una cotoletta impanata e fritta che viene tipicamente servita IN DIVERSI MODI : Potresti anche vederlo in piatti come **katsukore** (curry + riso), **katsudon** (katsu + ramen)

Da quello che ho visto documentandomi in giro per il web, nella maggior parte delle ricette di katsu , le fette di tofu vengono passate nella farina e poi immerse nell'uovo prima di essere rivestite con briciole di panko. Per veganizzarlo, io uso lo yogurt di soia per ottenere una bella copertura di panko da far aderire alle cotolette, ma potreste usare semplicemente anche latte di soia non zuccherato . In alternativa, puoi usare la panna acida vegana o la maionese vegana !!!

Se hai un blocco di tofu in frigo e hai bisogno di un metodo abbastanza veloce e semplice per prepararlo che non sia solo tofu cotto, prepara il tofu katsu! Qualsiasi cosa impanata e fritta è un ottimo momento, ma puoi anche spruzzare le cotolette in crosta di panko in un po' di olio da cucina e cuocere al forno o nella friggitrice ad aria come ho fatto io.

Il **curry giapponese** è molto più denso di quello Indiano o Tailandese e ha una consistenza simile a uno stufato, un po' come il riso hayashi. È anche decisamente più dolce, molto meno piccante del curry indiano o thailandese. Ci sono anche molti altri condimenti aggiunti che in genere non si trovano nel curry indiano o thailandese come mele o sottaceti. In origine, il curry era sempre servito solo con riso.

# Ingredienti

- tofu extra sodo (400 g), scolato e pressato

## Impanatura

- 4 cucchiaini di fecola di patate (puoi sostituire l'amido di mais)
- 1/4 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/4 cucchiaino di cipolla in polvere
- pangrattato gluten free grossolano come il panko ( se trovi il panko meglio ancora)

## Miscela Umida per Impanare

- 5 cucchiaini di yogurt vegano o panna acida o maionese vegana (io ho usato yogurt soia al naturale)
- 1 cucchiaino di senape
- 1/4 cucchiaino di aglio in polvere

## Per Servire Salsa al Curry e Riso

- 300 gr Funghi freschi champignon
- 2 cipolle
- 2 Carote
- 4 Patate
- Mela
- Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di Concentrato di Pomodoro
- 200 gr di latte di COCCO in lattina
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 3 cucchiaini di coriandolo macinato
- 2 cucchiaini di cumino macinato
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero macinato
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di noce moscata macinata
- 1 cucchiaino di finocchio macinato \_

- 1/2 cucchiaino di alloro macinato\_
- 1/2 cucchiaino di erbe macinate per arrosto
- 1/2 cucchiaino di timo macinato
- 1/2 cucchiaino di salvia macinata
- RISO AL VAPORE o BOLLITO
- Semi di sesamo tostati per guarnire

## PROCEDIMENTO

- **PER LA SALSA AL CURRY** :cuocere le cipolle per circa un minuto in padella con un filo d'olio evo. Aggiungere l'aglio e lo zenzero e cuocere per un altro minuto. Aggiungere i funghi, le carote e le patate e continuare la cottura per altri 5 minuti.Aggiungere l'acqua, il brodo vegetale in polvere , 2 cucchiaini di Concentrato di Pomodoro e la mela grattugiata. Portare a bollire e poi ridurre il fuoco a medio-basso, lasciando sobbollire per 15 minuti o fino a quando le patate saranno tenere.**Aggiungere tutte le spezie**:lasciate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti per far addensare il curry.Aggiungete alle verdure anche il latte di cocco e lasciate insaporire un paio di minuti, regolate di sale, poi trasferite metà o tutte le verdure nel tritatutto e frullate fino a formare una crema liscia, aggiungendo altro brodo vegetale se dovesse risultare troppo densa.
- **Preparare le cotolette di tofu** :Preparare il tofu scolandolo bene e premendolo per almeno 15 minuti per eliminare l'umidità in eccesso. Nel frattempo, prepara la tua IMPANATURA SECCA e la miscela bagnata in due piatti bassi separati, quindi aggiungi il PANGRATTATO IN un terzo piatto fondo più grande .Una volta che il tofu è adeguatamente scolato, taglia il blocco a metà e poi ogni metà in 3 /4 cotolette sottili.Asciugare le cotolette di tofu con un canovaccio pulito e privo di lanugine o un tovagliolo di carta.Per prima cosa passatela nel mix secco di fecola di patate, ricoprendo



bene ogni cotoletta. Quindi ricoprire con uno strato sottile di miscela bagnata, assicurandosi di raschiare via eventuali gocce grandi PER un rivestimento bello e uniforme. Infine, pressate la cotoletta nel PANGRATTATO, ricoprendo bene ogni lato. Mettere da parte e ripetere fino a quando tutte le cotolette non vengano IMPANATE !!!

- **COTTURA DEL KATSU: IN PADELLA** Riscaldare una padella poco profonda con circa 1 cm di olio, scaldare e friggere le cotolette di tofu fino a doratura su ciascun lato, circa 2-3 minuti per lato. Sforare e far scolare su una griglia o un piatto foderato di carta assorbente. Scolare l'olio di eventuali briciole vaganti o bruceranno o scuriranno il tuo olio. Continuate a friggere fino a quando tutte le cotolette non saranno ben dorate! **Se desideri cuocere al forno o friggitrice ad aria** , spruzza le cotolette in crosta con olio evo Cuocere per 10-12 minuti a 204° fino a doratura, quindi girare, spruzzare ancora con olio da cucina e cuocere per altri 10-12 minuti o fino a doratura.
- **Per servire** : Tagliate le cotolette di tofu katsu a listarelle sottili e servitele con la salsa curry . Servire con riso al vapore e finire con e semi di sesamo tostati !!!

*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://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐seguirmi su Pinterest

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



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!*