



bongiovanni

## La preparazione casalinga del Tofu

### ***Ingredienti.***

250g di **soia gialla** biologica, 2 Litri d' **acqua** (esclusa quella di ammollo), 1 cucchiaino e mezzo di **Nigari** (oppure 100ml di **succo di limone fresco**), 2 cucchiaini di **sale integrale**.



*Lavate i semi sotto l'acqua corrente con uno scolapasta.*



*Metteteli in ammollo per 12 ore.*



*Ecco come si presentano dopo l'ammollo.*



*Eliminate l'acqua d'ammollo e frullateli. (aggiungendo qualche bicchiere d'acqua per facilitare la frantumazione. La quantità è indifferente, comunque se ne usa indicativamente 500ml)*



bongiovanni



*Ecco come si presentano dopo la frullatura.*



*Portate a bollore l'acqua non utilizzata per frullare i semi (se ne avete usati 500ml, sarà solo più 1,5 litri) e versateci il composto. Cuocete per 10 minuti.*



*Filtrate il tutto con uno scolapasta, ripassando due volte il latte.*



*Ripassarlo ancora una volta con una tela di cotone pulita.*



bongiovanni



*Portate a 90° l'acqua aggiungendo due cucchiaini di sale integrale*



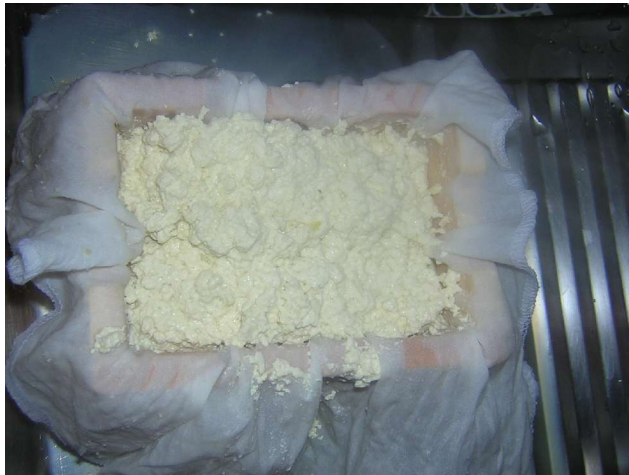
*Aggiungete il nigari (1 cucchiaio e mezzo), mescolando.*



*Ecco come si presenta dopo che avete aggiunto il nigari.*



*Preparate la forma in legno, adagiando il telo in cotone.*



*Versate il composto ancora caldo e pressatelo per facilitare la separazione del siero.*



*Complimenti avete ottenuto il vostro tofu casalingo.*

**P.s.** Il residuo separato durante la prima “colata” (immagine n.7) è l'okara, non gettarlo ! lo si può utilizzare per la preparazione di polpette, torte salate e frittate.

- *Ti è piaciuta questa ricetta ?*

Puoi consultarne altre sul il mio blog [www.fysis.it](http://www.fysis.it)

- *Ti occorre la soia biologica, la forma in legno o il nigari ?*

Vai su [www.tibiona.it](http://www.tibiona.it)

- *Vuoi conoscere le nostre attività ?*

Via su [www.bongionatura.it](http://www.bongionatura.it)

- *Vuoi contattarmi per maggiori dettagli?*

Scrivimi a [info@fysis.it](mailto:info@fysis.it)

Ciao

**Aldo Bongiovanni**