



Il tofu.

Mini guida per conservarlo e cucinarlo correttamente.

Prima di cucinarlo in qualsiasi modo, ti vogliamo dare un consiglio:

Dopo aver aperto la confezione, immergi il tofu intero o tagliato a cubetti in acqua bollente e salata e lascia bollire per circa 10 minuti. Scolalo e lascialo raffreddare.

Questo trattamento è molto utile perché:

- rende il tofu più soffice;
- rende il tofu più digeribile;
- elimina i residui di cloruro di magnesio che può conferire al tofu un retrogusto amaro.

Come si conserva correttamente il tofu?

Una volta aperta la confezione, puoi conservare il tofu in frigorifero fino a 7 giorni dopo l'apertura semplicemente riponendo il tofu, coperto di acqua, in un recipiente ben chiuso. Abbi cura di sostituire l'acqua quotidianamente per assicurare una perfetta conservazione.

Come marinare il tofu?

Taglia il tofu a fette o a cubetti, immergilo nella salsa di soia, nel vino o in altra salsa che sei solito utilizzare e cospargilo di erbe aromatiche o spezie. Lascia marinare per almeno un'ora e sentirai che sapore!

Come saltare il tofu in padella?

Riscalda una padella antiaderente con un filo di olio. Prima che quest'ultimo cominci a fumare, aggiungi il tofu e abbassa la fiamma. Mescola spesso, cuoci i cubetti di tofu fino a farli diventare dorati e aggiungi spezie o erbe aromatiche secondo il tuo personale gusto.

Si può surgelare il tofu?

E' possibile surgelare il tofu e consumarlo anche a distanza di mesi.

Cambieranno però struttura e colore: il tofu diventerà più poroso e più duro.

Una volta scongelato e asciugato, può essere usato in vari modi.