

TORTE SALATE CON TOFU

E VERDURE AUTUNNALI

Ingredienti per l'impasto:

2 confezioni di "POLPATE' ALLA ZUCCA"

o **"POLPATE' AL RADICCHIO" Mediterranea**

Ingredienti per la pasta:

350g. di Farina,

5g.di Lievito secco,

1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva,

1 cucchiaino da tè di sale,

acqua quanto basta.

Preparazione:

Prendere i polpatè e frullarli in un frullatore per 1 minuto circa.

Mettere il lievito secco con due cucchiaini di zucchero integrale, in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, mescolare bene e lasciare riposare per 15 min.

Predisporre su di un piano la farina a forma di fontana, aggiungere un cucchiaino di sale, un cucchiaino d'olio extravergine di oliva, il lievito, acqua quanto basta perché l'impasto sia morbido.

Mettere il tutto in una terrina e lasciare lievitare per circa due ore, dopodiché con un mattarello tirare l'impasto affinché raggiunga lo spessore di circa 5 mm. Foderare una teglia unta d'olio del diametro di 25 cm con la pasta precedentemente preparata, inserirvi l'impasto frullato e coprire il tutto con la pasta rimasta.

Cuocere per circa 25 min.in forno a 180° 200°.

POLPETTINE DI SEITAN E RISO INTEGRALE

Dosi per 8/10 polpettine:

1 Conf. "CROCCHETTE DI SEITAN" Mediterranea (200 gr)

(Ingredienti: seitan, riso semintegrale, carote, cipolla, sedano, timo, aglio, olio extravergine di oliva) **Pane grattug., Olio per friggere**

Preparazione:

Scomporre le crocchette di seitan in una terrina e formare con il composto delle palline del diametro di circa 2 cm. Passarle nel pane grattugiato e saltarle velocemente in olio bollente fino a che sono dorate in superficie. Non devono cuocere all'interno perché le crocchette sono già pronte da scaldare. Servire le polpettine calde su carta assorbente accompagnate da salse e verdure di vostra fantasia!

POLPETTINE DI TOFU E OLIVE

1 Conf. di "POLPATE' DI TOFU ALLE OLIVE"(200 gr)

Dosi per 8/10 polpettine:

(Ingredienti: tofu, olive verdi, cipolla, olio extravergine di oliva, aglio, finocchio, peperoncino) **Pane grattug. di farro, Olio per friggere**

Preparazione:

Scomporre i polpatè di tofu in una terrina e formare con il composto delle palline del diametro di circa 2 cm. Passarle nel pane grattugiato di farro e saltarle velocemente in olio bollente fino a che sono dorate in superficie. Non devono cuocere all'interno perché i polpatè sono già pronti da scaldare. Servire le polpettine calde su carta assorbente accompagnate da salse e verdure di vostra fantasia!

...TO-MISO

Il To-miso Mediterranea è un alimento vegetale a base di Tofu; lasciato fermentare nel miso d'orzo si completa di sali minerali e zuccheri complessi che sono fonte di energia. Molto digeribile, aiuta l'organismo a mantenere basso il tasso di colesterolo e di acidi grassi. Si consuma come un formaggio stagionato, oppure frullato per realizzare creme da spalmare, tagliato a cubetti per insaporire insalate di verdura, riso o pasta. Lasciato asciugare in frigorifero si può utilizzare grattugiato nelle zuppe.



Grano e soia dalla natura alla tavola

MEDITERRANEA S.r.l.

Ricette con
seitan e tofu

100% vegetale
100% biologico
100% no ogm

info@mediterraneabio.it

PREPARAZIONE PER ARROSTO DI SEITAN

Dosi per 4 persone:

I Arrosto Mediterranea (300 gr)

Ingredienti per brodo:

I bicchiere d'acqua

½ bicchiere di tamar

3 cucchiari di olio di oliva

un po' di rosmarino

Tagliare l'arrosto in fette di circa 40/50 gr, farle bollire a fuoco lento assieme al brodo in una pentola bassa a fondo spesso. Tenere il coperchio chiuso e cucinare ciascuna parte per 1-2 minuti. Ottimo servito con patate al rosmarino.

PREPARAZIONE PER BRASATO DI SEITAN

Dosi per 4 persone:

I Busta di Seitan Naturale Mediterranea (300-400 gr)

3 carote a cubetti, I cipolla tritata

2 tazze di brodo veget., ½ bicch. di vino bianco

2 cl. di olio di mais, I gambo di sedano

rosmarino e alloro q.b.

Per il brodo vegetale far bollire 2 tazze di acqua con ½ dado vegetale per un paio di minuti. Fare rosolare il seitan con Olio, rosmarino, cipolla, carote, sedano, alloro, bagnare con il vino e lasciare asciugare. Aggiungere il brodo vegetale e cuocere lentamente per un'ora. Togliere le verdure e passarle nel passaverdura, rimettere il passato con il brasato e cuocere per altri 10'. Il brasato deve risultare cremoso.

SCALOPPINE DI SEITAN

...AL CURRY

Dosi per 4 persone:

I Busta di Seitan Naturale Mediterranea

(300 – 400 gr)

I cucchiaino di curry

200 gr pane grattugiato

50 gr farina

olio di oliva q.b.

Tagliare il seitan in fette di circa 1 cm di spessore, bagnarle leggermente nell'olio e passarle nell'impanatura di pane grattugiato, farina e curry. Friggere le fettine in una padella con olio caldo cuocendo entrambi i lati, servirle con un po' di limone.

...AL VINO BIANCO E MANDORLE

Dosi per 4 persone:

I Busta di Seitan Naturale

Mediterranea (300/400 gr)

Farina, olio di oliva

foglie di salvia fresca, vino bianco

dado vegetale o salsa di soia

mandorle pelate

Tagliare il seitan a fette spesse almeno ½ centimetro, passarle nella farina. Scaldare in una padella un po' di olio di oliva con la salvia, aggiungere il seitan e rigirarlo dopo 1-2 minuti. Aggiungere una spruzzata di vino bianco, un po' d'acqua e poco dado vegetale sbriciolato (o in polvere) o in alternativa della salsa di soia a fine cottura. Lasciar addensare il sughetto per pochi minuti, rigirando le fette di seitan 2-3 volte. Aggiungere alla fine una spruzzata di mandorle pelate e tritate. Accompagnare il piatto con pane integrale e insalata mista.

SCALOPPINE DI SEITAN

...AL SESAMO E TAHIN

Dosi per 4 persone:

I Busta di Seitan Naturale Mediterranea

(300/400 gr)

Pane Grattugiato

Sesamo

Tahin

Olio Extravergine di Oliva

Tagliare il seitan a fette spesse almeno mezzo cm e passarle sull'olio precedentemente insaporito con il tahin (crema di sesamo), impanarle nel pane grattugiato al quale avrete aggiunto un po' di semi di sesamo tostato, friggerle in una padella con un filo d'olio, e servirle calde.

TOFU CON PISELLI

Dosi per 4 persone:

2 Panetti di tofu Mediterranea (300 gr)

2 tazze di liquido per marinare (acqua, shoyu, aceto)

I cipolla, 2 spicchi di aglio

I carota, 1/2 tazza di piselli, zenzero

Marinare il tofu tagliato precedentemente a cubetti per due ore, passarlo nella farina e friggerlo in immersione. A parte soffriggere cipolla sminuzzata e aglio, aggiungere le carote tagliate a fiammifero, i piselli, un pizzico di zenzero, un pizzico di sale e saltare per alcuni minuti. Versare una tazza di acqua e continuare la cottura per 10 minuti. Unire il tofu e cuocere per altri 5 minuti. A cottura ultimata cospargere di prezzemolo.