

TORTE SALATE CON TOFU

E VERDURE ESTIVE

Ingredienti per l'impasto:

2 confezioni di "POLPATE' ESTIVE " Mediterranea

Ingredienti per la pasta:

350g. di Farina,

5g.di Lievito secco,

I cucchiaio d'olio extravergine di oliva,

I 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 cucchiaio 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°.

PESTO DI TOFU

Dosi per 4 persone:

1 Conf. Tofu al naturale Mediterranea (300 gr)

2 manciate di foglie di basilico (30 foglie circa)

I spicchio d'aglio

50 gr di pinoli, olio di oliva, sale

Preparazione:

Frullare nel mixer il basilico, i pinoli, l'aglio, l'olio e il sale fino a che gli ingredienti risultano ben amalgamati. Aggiungere il tofu e frullare fino a che risulta una crema morbida e omogenea. Aggiungere alla pasta (consigliamo di tenere un po' di acqua di cottura per rendere più cremoso il condimento).

Si può utilizzare anche come base per insalate di pasta fredda, insalate di farro o di orzo con verdure grigliate, per insaporire un'insalata di pomodori o su verdure grigliate o su crostoni di pane con aggiunta di pomodori secchi spezzettati.

POLPETTINE DI TOFU E OLIVE

I 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!



Grano e soia dalla natura alla tavola

MEDITERRANEA S.r.l.

**Ricette veloci
con il tofu**

**100% vegetale
100% biologico
100% no ogm**

info@mediterraneabio.it

CREMA DI TOFU PER PINZIMONIO

Dosi per 4 persone:

I Conf. Tofu al naturale Mediterranea (300 gr)

1-2 cucchiaini succo di limone

1-2 cucchiaini olio di oliva

Poco sale

Spezie (peperoncino o zenzero o curcuma...)

Sbollentare per un paio di minuti il tofu sgocciolato, frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso. Servire accompagnato da verdure fresche tagliate a listarelle, qualche grissino o gallette.

CREMA DI TOFU ALLA MEDITERRANEA

Dosi per 4 persone:

I Conf. Tofu al naturale Mediterranea (300 gr)

I scalogno, I spicchio di aglio, I cucchiaini di capperi,

I melanzana, 1-2 cucchiaini di olio (o tahin di sesamo)

Basilico fresco o origano, spezie (peperoncino o zenzero o cardamomo), poco sale

Soffriggere l'aglio intero e toglierlo quando avrà profumato l'olio. Soffriggere poi lo scalogno tritato con poco sale e un cucchiaino di acqua, aggiungere la melanzana a dadini, le spezie, i capperi e l'origano e cuocere fino a che la melanzana risulta morbida, aggiungere il basilico a fine cottura. Frullare nel mixer il tutto assieme al tofu e all'olio e servire su crostini di pane. Guarnire con pomodorini e basilico. La salsa può essere servita anche come condimento per la pasta (aggiungere acqua di cottura) o come condimento per patate lessate o al vapore. (si possono sostituire le melanzane con zucchine e fiori di zucca)

CAPRESE DI TOFU

Dosi per 4 persone:

I Conf. Tofu al naturale Mediterranea (300 gr)

Pomodori freschi

basilico

Olive verdi o nere

Olio di oliva, sale, pepe

Tagliare il tofu a fettine sottili e lasciarlo marinare per un paio di ore in frigorifero con un'emulsione di olio di oliva (ottimo se aromatizzato al basilico), sale e pepe. Servire con pomodoro a fette, olive verdi o nere, basilico fresco. Si può guarnire con sesamo tostato o gomasio.

CREMA DI TOFU ESOTICA

Dosi per 4 persone:

I Conf. Tofu al naturale Mediterranea (300 gr)

I avocado

Olio di oliva aromatizzato all'aglio, sale, pepe, semi di finocchio (facoltativi)

mandorle a lamelle o semi di sesamo tostati

Sbollentare per un paio di minuti il tofu sgocciolato, frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso. Servire su crostini o in coppette o nei gusci di avocado tagliati a metà, aggiungendo mandorle o sesamo per accompagnare verdure fresche o grigliate (ottima con peperoni grigliati ma anche con nachos messicani!) La salsa può essere servita anche tiepida.

Ps potete variare il sapore delle ricette utilizzando anche il TOFUME' Mediterranea, il TOFU AGRODOLCE Mediterranea e il TO-MISO Mediterranea (consigliamo metà confezione di questo e metà di tofu naturale in quanto molto spiritoso)

TOFU IN INSALATA

Consigli di utilizzo:

...Per arricchire le vostre insalate e sostituire i latticini con le proteine vegetali nutrienti e facilmente digeribili!

TOFU NATURALE IN INSALATA:

Se amate il gusto puro e fine del Tofu al naturale potrete aggiungerlo nelle insalate tagliandolo semplicemente a cubetti.

Per insaporirlo fatelo riposare in frigorifero tagliato a cubetti e immerso in vinaigrette o emulsioni di olio di oliva o marinate all'aceto balsamico e basilico o aneto.

TOFU IN FINGER FOOD

Il tofu al naturale per il suo sapore delicato è ottimo anche servito in bocconcini per accompagnare un calice di vino o aperitivi a base di freschi centrifugati di frutta.

Lo consigliamo come segue:

...un'alternativa vegana per un raffinato aperitivo!

Tagliate il panetto in fettine di poco meno di mezzo cm di spessore e circa 2 cm di lunghezza. Spalmate la superficie con marmellate saporite, mostarde profumate, riduzioni di vini rossi, miele e noci

...leggero aperitivo tuttafrutta!

Tagliate il panetto in fettine di poco meno di mezzo cm di spessore e circa 2 cm di lunghezza. Adagiate sulla superficie fragole o frutti di bosco o pesche frullate e insaporite con miele o malto...ottimi e di sicuro effetto le fettine di tofu con chicchi d'uva tagliati a metà (potete azzardare una spruzzatina finale di riduzione di aceto balsamico e miele).