

Fette di tofu al basilico e limone (piatto completo se accompagnato da verdure e un cereale)

Ingredienti (4 persone)

- 500-600 g tofu bio molle
- 6 a 8 CdM salsa di soia tipo Tamari o Shoyu
- qualche CdM lievito alimentare per condire
- 2 CdM d'olio pressato a freddo
- 1 scorza di limone tritata fine
- basilico fresco tritato al momento
- qualche CdM d'acqua

Preparazione

- togliere dal sottovuoto, passarlo sotto acqua corrente; tagliarlo a fette spesse 1 cm; marinare 5-10 min con la salsa di soia;
- "impanare" le fette di tofu;
- rosolarlo da ambo le parti;
- aggiungere limone e basilico;
- aggiungere al resto della marinata e al lievito; diluire e versare in padella; lasciar ridurre, salsare le fette di tofu e servire.

Osservazioni:

Questa specialità si abbina molto bene ai cereali o messa in un panino con qualche verdura per uno spuntino o un pic nic.

Le varianti sono infinite e il tofu prende il gusto degli ingredienti aromatici da voi utilizzati; funghi secchi, curry (con un po' di latte di cocco), erbe e spezie varie...

Questa ricetta di base è possibile ottenerla sostituendo tutti gli ingredienti (a parte il tofu, il limone, il basilico e l'acqua) con la "falsa salsa d'arrosto" già pronta e prodotta dalla tigusto SA.

La ricetta acquista un sapore e una consistenza particolare se verso fine cottura diluite un cdt di crema di mandorle o anacardi. Eviterete così la "panna di soia" e arricchirete molto più la vostra preparazione sia dal profilo gastronomico che ambientale e nutritivo.

Se la preparazione risulta poco sapida, basterà far ridurre il fondo di cottura; se troppo sapida aggiungete un po' d'acqua.

La quantità di salsa di soia usata può variare; il tipo Tamari è più salato, il Shoyu meno. Il Tamari contiene soia, acqua e sale; necessita da due a tre anni di fermentazione; il Shoyu contiene anche del frumento e necessita un solo anno di fermentazione; per chi soffre di celiachia è da evitare il Shoyu.

Le salse di soia a fermentazione naturale contengono enzimi importanti e vitamine del gruppo B; sono un ottimo condimento per i vegetariani/vegani che non mangiano.

Le salse di soia industriali vanno evitate siccome prodotte in 48 ore al massimo; e sono privi di enzimi e sostanze probiotiche.

Il tofu va sempre abbinato alle salse di soia non solo per una questione gustativa, ma per completare questa derrata in vitamine e sali minerali. Inoltre il tofu e le salse di soia essendo appunto derivati della soia contengono fitoestrogeni naturali (isoflavoni), lecitina e altre sostanze le quali prevengono diversi tipi di malattie.

Essendo la soia una leguminosa che contiene pure delle sostanze naturali nocive per l'organismo umano, è importante mangiarla sottoforma di prodotti derivati cagliati (tofu), o fermentati (salse di soia tradizionali, miso, tempeh...).

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra