Kênnya Rosa
Nutricionista · 18383

TOFÚ CASEIRO - KÊNNYA ROSA

Originário da China, ele se espalhou pelo mundo e hoje compõe pratos dos mais diversos tipos. Com seu sabor neutro, é um ingrediente extremamente versátil, podendo ser utilizado em preparos salgados ou doces, firmes ou cremosos, para todas as ocasiões. Por ser uma ótima fonte de proteína vegetal, o tofu também é amplamente usado nas culinárias vegetariana e vegana. Outros benefícios incluem a presença de vitaminas e minerais, como cálcio, ferro e zinco.

40 minutos

INGREDIENTES

- 360 gramas de soja em grão
- 8 xícaras de chá de bebida, água de torneira (1896 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g) ou 5 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção (50 g) ou 5 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1) Começamos com o preparo da soja fazendo o remolho dos grãos. Esse processo hidrata os grãos, deixando-os macios e prontos para a próxima etapa. Além disso, como a soja é uma leguminosa, o remolho ajuda a eliminar antinutrientes, facilitando a digestão e aumentando a absorção dos nutrientes. 2) Após o remolho, escorra e descarte a água, lave os grãos de soja e transfira-os para o liquidificador. Adicione água filtrada nova e bata bem por alguns minutos, até que não restem pedaços grandes de soja. Se necessário, repita esse processo em mais de uma etapa, respeitando o limite de volume do seu liquidificador. 3) Coe o leite com um coador de voal, espremendo bem para extrair todo o líquido. O resíduo (polpa) pode ser reaproveitado em várias receitas. 4) Transfira o leite para uma panela grande e cozinhe em fogo médio-alto até ferver, mexendo ocasionalmente para evitar que grude no fundo e transborde da panela. É normal formar bastante espuma durante a fervura, que pode ser retirada, se preferir. Quando ferver, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 a 15 minutos para suavizar o sabor da soja. 5) Após o cozimento do leite, desligue o fogo e espere de 2 a 3 minutos. Esse tempo é necessário para que o leite esfrie ligeiramente e atinja uma temperatura próxima de 80°C. Com o fogão desligado, adicione aos poucos vinagre ou suco de limão, que servirão como coagulantes, e misture suavemente. Isso fará o leite de soja talhar. 6) Deixe a mistura descansar por alguns minutos, até que o leite esteja claramente coalhado. Você verá os grumos se formando, e o líquido se tornará translúcido, com um tom amarelado, não mais turvo. 7) Usando o coador de voal ou um pano limpo, coe para retirar o soro (líquido amarelado). 7.1) Se desejar um tofu mais macio, deixe-o drenar por alguns minutos até atingir o ponto desejado. Dessa forma, ele ficará ideal para ser utilizado em receitas como tofu mexido cremoso, smoothie de chocolate e tofu, e maionese de tofu. 8) Independentemente da textura desejada, depois de atingir o ponto de sua preferência, desenforme o tofu e transfira-o para um recipiente com água gelada. Deixe de molho por cerca de 1 hora. Esse processo ajuda a firmar melhor a textura e a remover qualquer amargor ou acidez residual causado pelo coagulante. Após esse tempo, escorra a água. 7.2) Se desejar um tofu mais macio, deixe-o drenar por alguns minutos até atingir o ponto desejado. Dessa forma, ele ficará ideal para ser utilizado em receitas como tofu mexido cremoso, smoothie de chocolate e tofu, e maionese de tofu.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	3 mg	0 %