

RICETTE - Tofu strapazzato



Per chi ama le uova strapazzate, sia come elemento di una colazione sia come aggiunta decorativa a diversi piatti, ecco un modo per sostituire le uova rimanendo in sintonia con il digiuno ortodosso, e proteggendo il nostro organismo dagli eccessi di colesterolo.

Ingredienti

- 500 g di tofu compatto
- 3 cucchiaini di lievito alimentare
- Sale (a partire da ½ cucchiaino, e a gusto)
- Pepe bianco in polvere (a partire da 1/4 cucchiaino, e a gusto)
- Curcuma in polvere (a partire da 1/4 cucchiaino)
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere

Opzionali:

- ½ cucchiaino di kala namak (sale nero indiano)

- 2 cucchiaini di erba cipollina in pezzi, o altri mix di erbe fresche o secche
- Peperoncino secco in pezzi o in polvere

Preparazione

Schiacciate direttamente in una padella il tofu compatto (idealmente con le mani), finché non assomiglierà per consistenza alle uova strapazzate.

Aggiungete gli ingredienti in polvere, e mescolate bene. Il lievito alimentare aggiunge un sentore cremoso di formaggio, la curcuma fornisce il colore giallo, e il sale nero indiano (kala namak), ricco di zolfo, simula in modo praticamente perfetto (provare per credere) il sapore delle uova.

Fate cuocere nella padella. Alzate la fiamma se volete qualche leggera bruciatura sul fondo, altrimenti procedete a fuoco basso finché il composto non assumerà la consistenza che desiderate.