

wok di verdure e tofu

Ingredienti per 4 persone:

500 ml di latte
50 g di burro
50 g di farina per impasti salati
noce moscata
sale e pepe bianco

Tempo di preparazione:
20 minuti

Sciogliete il burro in una casseruola e unitevi la farina.

Quando la farina è stata assorbita dal burro fuso, incorporatevi il latte caldo, un poco alla volta.

Lavorate energicamente con la frusta per evitare il formarsi di grumi.

Insaporite con un pizzico di sale, una macinata di pepe, e una grattata di noce moscata.

Cuocete per 10 minuti circa mescolando continuamente.

sformato di finocchi e tofu

Ingredienti per 4 persone:

500 ml di latte
100 g di zucchero
40 g di farina per impasti dolci (oppure di fecola di patate* o di maizena*)
5 uova
1 baccello di vaniglia (o vaniglia in polvere*)

Tempo di preparazione:
20 minuti

Fate bollire il latte con la vaniglia (togliete la vaniglia se avete utilizzato il baccello) e lasciate intiepidire.

In un pentolino montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina con l'ausilio di un setaccio e il latte bollito con la vaniglia.

Cuocete il composto a bagnomaria (mettendo quindi il pentolino con il composto in immersione in una pentola più grande piena di acqua) a fuoco basso, continuando a mescolare per evitare che si formi una pellicola in superficie, fino a quando non si rapprende e assume la consistenza desiderata.

Potrete aggiungere alla crema, a seconda dei dolci che vorrete preparare, una spolverata di cacao* oppure alcune mandorle finemente tritate.



insalatona di mais e tofu

Ingredienti per 4 persone:

100 g di farina per impasti
salati
300 g di patate farinose
1 uovo
sale

Tempo di preparazione:
35 minuti

Lessate le patate fino a che siano ben cotte, sbucciatele e passatele ancora calde nello schiacciapatate o schiacciatele bene con una forchetta dopo averle messe in una terrina.

Aggiungete la farina, l'uovo e un pizzico di sale. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo, sostenuto e compatto. Fate un grosso rotolo di pasta e copritelo con un panno asciutto o ponetelo in un sacchetto di plastica per alimenti in modo che la pasta non si secchi.

Prendete un po' di pasta per volta, fatene un serpentello del diametro di un pollice e tagliatelo a pezzettini di 2 cm circa. Poneteli su un tagliere o un vassoio e spolverateli con poca farina, perché non si attacchino.

Cuoceteli in abbondante acqua, salata a piacimento. Gli gnocchi saranno cotti quando verranno a galla. Potete scolarli con uno scolapasta classico oppure con una schiumarola.

spiedini di tofu

Ingredienti per 4 persone:

500 g di farina per impasti
salati
8 uova
1 cucchiaio di olio extravergine
di oliva
sale

Tempo di preparazione:
15 minuti

Fate una fontana con la farina e aggiungete un pizzico di sale. Unite le uova, incorporandole a una a una, poi l'olio.

Lavorate l'impasto, spostando la farina dall'esterno verso l'interno, sino a ottenere una consistenza morbida e omogenea.

Lasciate riposare qualche minuto, poi stendete la pasta su un piano infarinato e tiratela, con l'aiuto di un matterello, fino a ottenere una sfoglia sottile.

Quando avrete ottenuto una sfoglia dello spessore voluto, potrete dare alla pasta la forma che preferite: se desiderate delle tagliatelle, ripiegate la sfoglia su se stessa, quasi a formare un rotolo e tagliatene delle fette pari alla larghezza che volete.

Ponete la pasta su un vassoio e coprite con un panno.

