

Tofu fresco de soja

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 30 '
- 4

Comentario nutricional

Si no es posible conseguir nigari, se puede sustituir por gelatina agar-agar, siempre que se tenga en cuenta que el agar-agar solidifica de forma mucho más densa y sólida que el tofu convencional.

Modo express

1. Calentar la leche de soja en una cazuela a 80°C. Es importante que no alcance el nivel de ebullición.
2. En un recipiente aparte, diluir el nigari en el agua a temperatura ambiente.
3. Añadir el nigari diluido mezclando ligeramente con una espátula. Basta con dar un par de vueltas suaves, primero hacia un sentido y después hacia el otro, para que la leche de soja cuaje bien. ¡Es importante no remover en exceso!
4. Colocar la gasa en el interior del molde para tofu y verter sobre ella la cuajada, colocar la tapa, presionar un poco y dejar cuajar de 15 a 20 minutos. Luego se puede cortar en porciones más pequeñas y conservar en agua en la nevera.