

Tofu de guisantes

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 30 '
- 4

Comentario nutricional

Se pueden sustituir los guisantes por judías verdes; en ese caso, es recomendable hervirlas durante 5 minutos y dejarlas enfriar antes de empezar a preparar la receta.

Modo express

1. Mezclar los guisantes en la bebida de soja. Pasar la mezcla por la Chef Plus Essential poco a poco.
2. Calentar la mezcla de guisantes y bebida de soja en una cazuela a 80 °C. Es importante que no alcance el nivel de ebullición.
4. 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!
5. 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.