

Tofu de wakame

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 30 '
- 4

Comentario nutricional

Siguiendo esta misma receta, se puede sustituir el wakame por otros tipos de alga, como el alga kombu, hijiki, etc.

Modo express

1. Poner las algas en remojo en abundante agua fría durante una hora, hasta su completa hidratación. Una vez hidratadas, escurrirlas del agua y picarlas finamente. Mezclarlas con la bebida de soja.
2. Calentar la mezcla de bebida de soja en una cazuela a 80 °C. Es importante que no alcance el nivel de ebullición.
3. En un recipiente aparte, diluir el nigari en el agua a temperatura ambiente.
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 desoja 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.