

**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**



RECEITAS COM TOFU

Inovando com saúde

Vera de Toledo Benassi
José Marcos Gontijo Mandarino
Mercedes Concórdia Carrão Panizzi

Embrapa
Brasília, DF
2014

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass, acesso Orlando Amaral, Distrito de Warta
Caixa Postal 231, CEP 86001-970, Londrina, PR

Fone: (43) 3371 6000

Fax: (43) 3371 6100

www.embrapa.br/soja

www.embrapa.br/fale-conosco/sac/

Comitê de Publicações da Embrapa Soja

Presidente: *Ricardo Vilela Abdelhoor*

Secretário-Executivo: *Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite*

Membros: *Adeney de Freitas Bueno, Adônis Moreira, Alvadi Antonio Balbinot Junior, Claudio Guilherme Portela de Carvalho, Fernando Augusto Henning, Eliseu Binneck, Liliane Márcia Mertz Henning e Norman Neumaier.*

Supervisão editorial: *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol*

Normalização bibliográfica: *Ademir Benedito Alves de Lima*

Editoração eletrônica e capa: *Thais Cavalari Rosa*

Fotos da capa (da esquerda para direita): *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol (1ª e 9ª) e Adair Vicente Carneiro (2ª a 8ª)*

1ª edição

PDF digitalizado (2014).

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Soja

Benassi, Vera de Toledo

Receitas com tofu: inovando com saúde. / Vera de Toledo Benassi, José Marcos Gontijo Mandarin, Mercedes Concórdia Carrão Panizzi – Brasília, DF, Embrapa, 2014.

71p. : il. color. ; 21 cm x 14,8 cm

ISBN 978-85-7035-398-6

1. Soja-Nutrição humana. 2. Culinária. I. Mandarin, José Marcos Gontijo. II. Carrao-Panizzi, Mercedes Concórdia. III. Título.

CDD 641.34 (21.ed.)

© Embrapa 2014

AUTORES

Vera de Toledo Benassi

Engenheira de Alimentos, doutora em Ciência de Alimentos
Pesquisadora da Embrapa Soja
Londrina/PR

José Marcos Gontijo Mandarino

Farmacêutico Bioquímico, mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos
Pesquisador da Embrapa Soja
Londrina/PR

Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Engenheira Agrônoma, doutora em Ciência de Alimentos
Pesquisadora da Embrapa Trigo
Passo Fundo/RS



APRESENTAÇÃO

Provavelmente desenvolvido por monges budistas, por volta de 164 d.C., o tofu, também conhecido como “queijo” de soja, tornou-se um alimento básico da cozinha chinesa e, posteriormente, da japonesa. Há séculos, ele tem sido uma importante fonte de proteínas na dieta da população asiática.

No Ocidente, o consumo de tofu e outros derivados da soja vêm progressivamente crescendo, especialmente nos últimos 20 anos, devido a fatores como globalização (fluxos migratórios, interesse por culinárias étnicas, disponibilidade de matérias-primas importadas, etc) e maior atenção à preservação da saúde para aumentar a longevidade e a qualidade de vida. Isto inclui tendências na forma de se alimentar, como reduzir a ingestão de gordura saturada e de produtos de origem animal. Aliado a isto, estudos mostrando os potenciais benefícios da soja na alimentação, tanto por suas características nutricionais, como pela presença de compostos bioativos (funcionais), propiciaram crescimento na produção e no consumo de seus derivados.

Como resultado, a população dos países ocidentais está hoje muito mais familiarizada e já adotou vários produtos à base de soja em sua dieta habitual, sendo que, dos alimentos tradicionais, o tofu é um dos mais populares.

Em seu esforço constante de divulgar o uso da soja na alimentação humana, a Embrapa Soja apresenta este livro de receitas em que se utiliza o tofu como ingrediente. Neste encontro de diferentes hábitos culturais, espera-se que os brasileiros aprendam da experiência milenar dos orientais a usufruir dos benefícios do consumo de soja à saúde humana.

Ricardo Vilela Abdelnoor
Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Embrapa Soja





INTRODUÇÃO

O tofu é também conhecido como “queijo” de soja. Seu processamento pode variar conforme o fabricante, mas as etapas básicas são geralmente as mesmas: maceração dos grãos de soja; trituração em água, seguida de filtração e coagulação do extrato de soja. Este coágulo pode ser ou não dessorado por prensagem, em função do tipo de produto e da textura desejada.

Embora o tofu possa ser obtido a partir de grãos de qualquer variedade de soja, os fabricantes geralmente preferem usar aqueles com casca e hilo claros, para obter um produto com a cor mais clara possível; grãos com hilo escuro também podem ser usados, porém recomenda-se que o extrato produzido seja cuidadosamente filtrado, para retirada de quaisquer pontos escuros visíveis. Grãos de qualquer tamanho podem ser usados, mas há preferência pelos grandes, cujo teor de casca é proporcionalmente menor, possibilitando maior rendimento.

Como agentes coagulantes podem ser utilizados vários sais (sulfato de cálcio, cloreto de cálcio, sulfato de magnésio, acetatos, lactatos) ou ácidos (GDL ou gluconato-delta-lactona, ácido láctico, vinagre, suco de limão). O sulfato de magnésio, também conhecido como sal amargo, é o coagulante mais frequentemente usado no Brasil, pela sua disponibilidade, baixo preço, alta solubilidade e facilidade de uso.

Os tofus são geralmente classificados de acordo com sua textura, desde extra-macio até extra-firme. Os tofus mais firmes são obtidos por dessoragem, enquanto os muito macios (chamados também de silken tofu) são apenas coagulados e não sofrem nenhuma prensagem. A preferência quanto ao grau de dureza do tofu varia segundo o hábito cultural, o gosto pessoal do consumidor ou mesmo o tipo de receita em que ele vai ser utilizado.

As receitas deste livro podem ser elaboradas com qualquer tipo de tofu, seja ele caseiro ou comercial, produzido industrial ou artesanalmente. Para a escolha do tofu, deve-se observar cada receita: se este ingrediente deve manter seu formato

(cubos, fatias), sem se quebrar, é preferível o uso de um tofu firme ou extra-firme, enquanto nas receitas que pedem este ingrediente amassado ou triturado seria mais adequado usar um produto bem homogêneo e macio, geralmente designado *soft* ou extra *soft*.

Caso se deseje fazer o tofu em casa, a partir da soja em grãos, o processo é bastante simples, bastando que se tenham à mão alguns utensílios básicos, além dos grãos e do coagulante. Os grãos de soja são facilmente encontrados em supermercados ou nas lojas de produtos naturais e o sal amargo pode ser comprado em lojas de produtos químicos ou em farmácias.

Quanto aos utensílios, além de panelas, liquidificador e recipientes plásticos, comuns em qualquer cozinha, será necessário providenciar também:

- um tecido para filtrar a massa de soja e separar o extrato ("leite") de soja do resíduo, rico em fibras, também conhecido como okara. O tecido mais apropriado para filtração é o de algodão, com trama suficientemente aberta para deixar passar o líquido e suficientemente fechada para reter os sólidos. O tecido pode ser do tipo que se usa para confeccionar fraldas ou panos de prato, aberto ou costurado no formato de um saco.
- uma forma perfurada, forrada com um tecido fino, para dar formato ao tofu. A forma para tofu é a mesma que se usa para fazer queijos, mas pode-se também elaborar uma forma caseira a partir de uma embalagem plástica (de margarina, por exemplo) perfurada com um prego aquecido na chama do fogão. O tecido para forrar a forma deve ter uma trama fechada, de modo a reter o coágulo e permitir apenas a saída do soro; o "tunil", um tecido de nylon semelhante a um tule fino, é adequado a esta finalidade.

A receita para preparo do tofu faz a abertura deste livro. Desejamos que você aceite o desafio e se surpreenda com a simplicidade do processo e a qualidade do produto resultante. E, a partir dele, experimente os deliciosos pratos aqui sugeridos, cujas receitas foram traduzidas de vários livros e testadas na Cozinha Experimental da Embrapa Soja, adaptando-as aos ingredientes e ao paladar brasileiro.

Mãos à obra e bom apetite!



SUMÁRIO

Receita Básica11

Tofu ou “Queijo” de Soja12

Receitas Salgadas15

Sopas17

Caldo de Missô18

Sopa de Cenoura com Gengibre.....19

Sopa Cremosa de Batata e Milho Verde.....20

Creme de Tomates com Milho Verde21

Saladas e Molhos23

Molho para Salada24

Molho de Tofu e Ervas.....25

Salada com Molho de Tofu26

Salada com Tofu27

Acompanhamentos.....29

Creme de Tofu e Alho30

Molho Bechamel.....31

Creme / Suflê de Espinafre32

Pesto de Tofu.....33

Bolinho de Tofu com Vegetais.....34

Tofu Frito com Recheio de Queijo35

Pratos Principais37

Berinjela com Recheio de Tofu38

Charutos de Repolho com Tofu.....39

Cozido de Grão de Bico e Couve40

Cozido de Grãos de Trigo e Cogumelos	41
Hambúrgueres com Tofu	42
Massa ao Molho Alfredo	43
Massa Recheada com Queijos	44
Massa Recheada com Tofu e Espinafre.....	45
Panqueca de Tofu com Presunto e Repolho	46
Tofu com Brotos de Feijão	47
Tofu à Italiana.....	48
Tofu com Camarão e Carne de Porco.....	50
Tofu com Frango e Vegetais.....	52
Tofu com Vegetais e Ovos.....	53
Torta dos Monges Budistas	54

Receitas Doces55

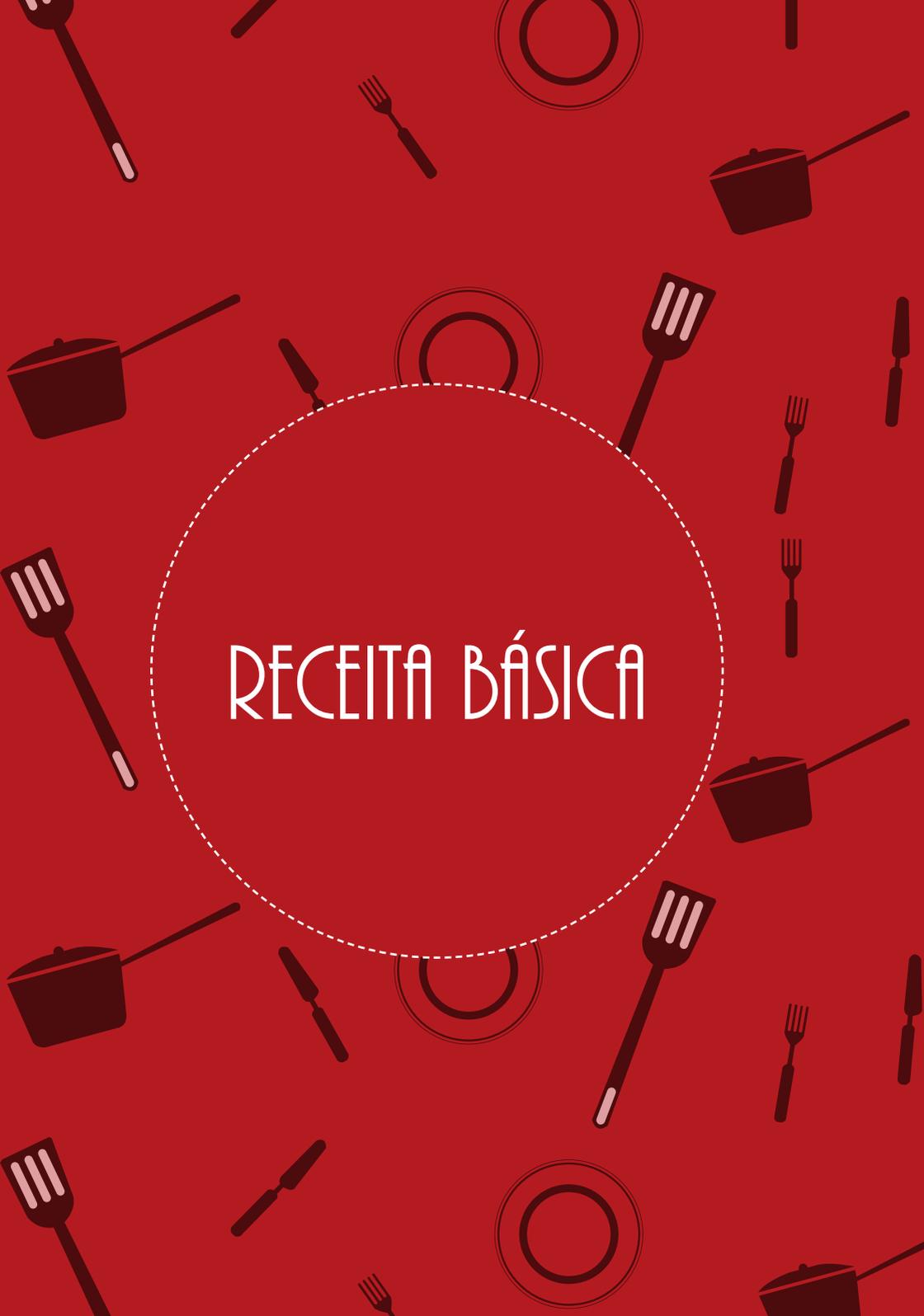
Sobremesas57

Manjar de Tofu e Abacaxi.....	58
Pudim de Tofu.....	59
Sufê de Tofu	60
Torta de Tofu.....	61
Maçãs com Creme	62
Mousse de Chocolate	63
Cobertura de Tofu e <i>Cream Cheese</i>	64

Bolos e Biscoitos65

Bolo de Cenoura	66
Muffins	67
Brownies.....	68
Cookies de Aveia.....	70

Referências.....71



RECEITA BÁSICA

TOFU OU “QUEIJO” DE SOJA

Ingredientes

1 xícara de chá de grãos de soja escolhidos e sem lavar (\pm 200 g)

Modo de preparo

Para fazer o extrato

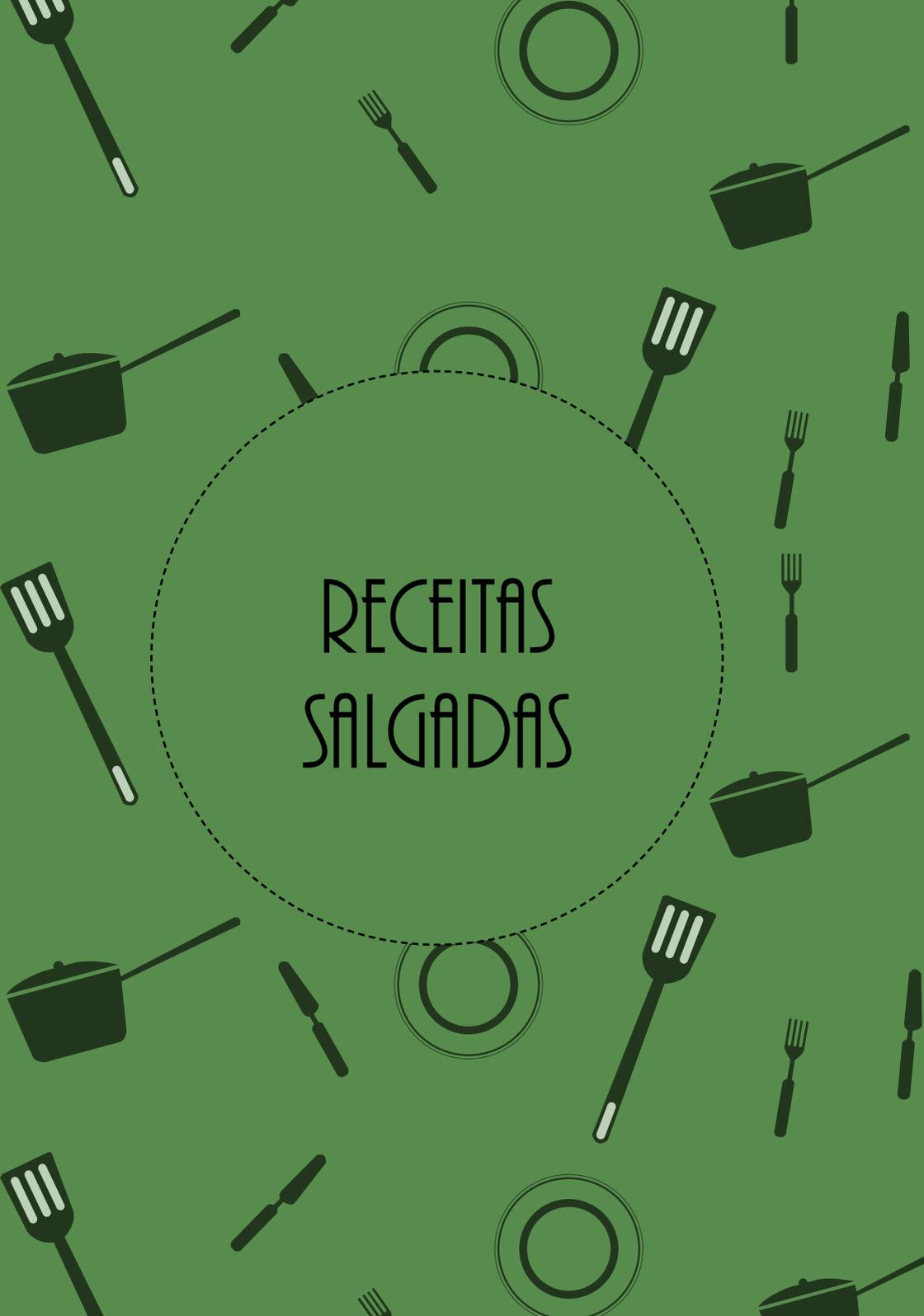
- Deixar os grãos de molho em 1/2 litro de água fria de um dia para o outro (12 a 16 horas).
- Drenar os grãos e colocar metade no copo do liquidificador.
- Aquecer 1 1/2 litro de água a 90° C, adicionar metade (750 mL) aos grãos e triturar por cerca de 3 minutos em velocidade média-alta.
- Transferir esta massa para um saco ou um tecido de algodão, apoiado dentro de uma peneira ou escurridor de macarrão, deixando o líquido escoar.
- Repetir o processo com o restante dos grãos e água. Juntar à porção anterior, utilizando uma colher de pau para torcer o tecido.
- Quando estiver mais frio, espremer bem com o auxílio das mãos, a fim de retirar o máximo de líquido (extrato ou “leite” de soja). A massa restante é o resíduo de soja (okara), que pode ser acondicionado em saco plástico e armazenado em “freezer” para posterior utilização em outras receitas.

Para fazer o tofu

- Em uma panela, levar o extrato ao fogo e aquecer até fervura. Transferir o extrato para um recipiente plástico e adicionar 1 colher (chá) de sulfato de magnésio (“sal amargo”), previamente dissolvido em um pouco de água morna.
- Misturar levemente e deixar o extrato de soja coagular por cerca de 30 minutos.
- Com o auxílio de uma escumadeira, transferir o coágulo para uma forma própria para queijo e forrada com tecido fino.

- Cobrir com uma tampa perfurada e prensar a forma com pesos distribuídos uniformemente sobre a tampa, durante 10-30 minutos, dependendo da dureza que se deseja para o produto (quanto mais soro sair, mais firme ficará o tofu).
- Colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente fundo, que permita ser coberto com água gelada, por pelo menos 10 minutos.
- Desenformar e conservar na geladeira, dentro de um recipiente com água gelada, trocada diariamente.

Observação: Rende um tofu de aproximadamente 400 g, que deve ser mantido sob refrigeração e utilizado em até uma semana.



RECEITAS
SALGADAS

SOPAS



Foto: Vanessa Fizinatto Dall'Agnol

Sopa de Cenoura com Gengibre (p. 19)

Caldo de Missô (p.18)

CALDO DE MISSÔ

Ingredientes

200 g de tofu em cubinhos

4 xícaras de chá de água

1 xícara de chá de couve (ou repolho) em fatias grossas

1/4 xícara de chá de missô escuro

Cebolinhas picadas, óleo de gergelim tostado e shoyu a gosto

Modo de preparo

- Ferver a água. Juntar o tofu, a verdura fatiada e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
- À parte, dissolver o missô em um pouco do caldo quente e devolver à panela.
- Cozinhar por mais 1 minuto, adicionar óleo de gergelim e, por último, a cebolinha. Desligar o fogo.
- Provar para verificar o sabor salgado. Se necessário, acrescentar shoyu.

SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de tofu
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola em rodela
- 4 cenouras grandes em rodela
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 4 xícaras de chá de caldo de legumes (1 tablete dissolvido em 1 L de água fervente)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 pimenta vermelha picadinha (opcional)

Modo de preparo

- Refogar a cebola no azeite, acrescentar as cenouras e o gengibre. Mexer por alguns minutos até dourar.
- Colocar o caldo de legumes dissolvido e deixar ferver.
- Tampar a panela e deixar cozinhar em fogo baixo por mais 15 minutos ou até que as cenouras fiquem macias.
- Desligar o fogo, deixar esfriar e levar ao liquidificador com o tofu, o sal e a pimenta (opcional).
- Provar, acertar o sal e servir.

Observação: se preferir, ao invés da cenoura, pode-se usar abóbora ou cabotiá (cerca de 500 g).

SOPA CREMOSA DE BATATA E MILHO VERDE

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de tofu
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola em rodelas
- 2 talos de salsão em rodelas finas
- 2 batatas médias descascadas e em cubinhos
- 4 xícaras de chá de caldo de legumes (1 tablete dissolvido em 1 L de água fervente)
- 1 colher de sopa de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de salsa picadinha
- 1 colher de chá de sal
- 1 lata milho verde
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Refogar cebola e salsão no azeite, acrescentar as batatas e mexer por 2 minutos.
- Colocar o caldo de legumes e deixar ferver.
- Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos ou até que as batatas fiquem macias.
- Desligar o fogo, deixar esfriar um pouco e levar ao liquidificador com tofu, vinho, sal e pimenta.
- Provar, acertar o sal e levar de volta à panela, acrescentando o milho verde e, por último, a salsinha.
- Aquecer e servir.

CREME DE TOMATES COM MILHO VERDE

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de tofu
 - 2 colheres de sopa de azeite
 - 2 talos de alho-poró em rodela finas
 - 2 dentes de alho amassados
 - 2 xícaras de chá de caldo de legumes (1/2 tablete dissolvido em 500 mL de água fervente)
 - 1 lata de tomates pelados
 - 1 colher de sopa de salsa picadinha
 - 1 colher de chá de sal
 - 2 xícaras de chá de milho verde
 - Molho de pimenta (opcional)
-

Modo de preparo

- Refogar alho e alho-poró no azeite, acrescentar os tomates e mexer por 2 minutos.
- Colocar o caldo de legumes e deixar ferver.
- Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo até que os tomates se desmanchem.
- Desligar o fogo, deixar esfriar e levar ao liquidificador com tofu, sal e molho de pimenta (opcional).
- Provar, acertar o sal e levar de volta à panela, acrescentando o milho verde e, por último, a salsa picadinha.
- Aquecer e servir.

SALADAS E MOLHOS



Foto: Adair Vicente Carneiro

Salada com Tofu (p. 27)

MOLHO PARA SALADA

Ingredientes

1/2 xícara de chá de tofu macio, passado por uma peneira

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de água

1/4 colher de sopa de sal

1 dente de alho amassado

1 colher de sopa de salsa fresca picada

Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes.
- Manter sob refrigeração por até dois dias.

MOLHO DE TOFU E ERVAS

Ingredientes

- 1/2 tofu (225 g)
- 5 colheres de sopa de iogurte
- 3 colheres de sopa de maionese
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 ovo cozido (duro), picado
- 1 xícara de chá de cheiro verde picado
- 2 colheres de sopa de pepino em conserva picado
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal, pimenta-do-reino e açúcar a gosto

Modo de preparo

- Bater o tofu com o mixer ou liquidificador até obter um creme homogêneo.
- Juntar todos os ingredientes e misturar bem.
- Temperar com sal, pimenta e açúcar a gosto.
- Servir sobre batatas cozidas ou assadas, ainda quentes.

SALADA COM MOLHO DE TOFU

Ingredientes

- 2 pimentões pequenos
- 1 pepino pequeno
- 1 cenoura pequena
- 1 talo de salsão

Molho

- 1/2 xícara de chá de tofu
- 1/4 de xícara de chá de iogurte
- 1/4 de xícara de chá de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Cortar os vegetais em forma de palitos finos.
- Misturar bem, colocar em uma travessa e reservar.
- Passar o tofu por uma peneira para ficar bem homogêneo.
- Juntar maionese, iogurte, mostarda, suco de limão, sal, pimenta e bater novamente.
- Cobrir os vegetais com o molho de tofu somente na hora de servir.

SALADA COM TOFU

Ingredientes

- 1/2 tofu (225 g)
- 1 pé de alface pequeno
- 1/2 xícara de chá de pepino picado
- 1/2 xícara de chá de salsão picado
- 1/2 xícara de chá de pimentão picado
- 1/2 xícara de cenouras cozidas e picadas
- 1/2 xícara de chá de do queijo de sua preferência
- 1 xícara de chá de carne cozida e picada (frango, boi, presunto ou porco)
- 2/3 xícara de chá de azeite de oliva
- 1/3 xícara de vinagre ou 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- Sal, pimenta-do-reino e açúcar a gosto

Modo de preparo

- Picar a alface em pedaços pequenos e dispor na saladeira com os demais ingredientes (pepino, salsão, pimentão, cenoura, queijo e carne).
- Cortar o tofu em cubos pequenos e adicionar.

Para o tempero

- Misturar alho e cebola picados com azeite e vinagre (ou suco de limão).
- Temperar com sal, pimenta e uma pitada de açúcar.
- Na hora de servir, despejar sobre a salada e misturar gentilmente, para não desmanchar os cubos de tofu.

ACOMPANHAMENTOS



Foto: Adair Vicente Carneiro

Tofu frito com recheio de queijo (p. 35)

CREME DE TOFU E ALHO

Ingredientes

1/2 xícara de chá de manteiga, temperatura ambiente

1/2 xícara de chá de tofu macio, passado por uma peneira

3 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de salsa picada

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes e conservar na geladeira por até 1 mês.
- Usar no preparo de pão de alho ou bruschetta (colocando uma fatia de tomate e uma folha de manjeriço em cada fatia de pão), assados no forno.

MOLHO BECHAMEL

Ingredientes

1 xícara de chá de leite (ou extrato de soja)

1 xícara de chá de tofu

500 mL de caldo de vegetais

1/4 xícara de chá de farinha de trigo

1/2 xícara de chá de queijo ralado

Sal e noz moscada ralada a gosto

Pimenta-do-reino (opcional)

Modo de preparo

- Bater no liquidificador o tofu com leite, caldo de vegetais e farinha.
- Levar uma panela ao fogo até a fervura e depois baixar o fogo, mexendo constantemente para não formar grumos.
- Quando o molho estiver homogêneo, adicionar queijo, noz moscada, sal e pimenta (opcional).
- Continuar mexendo por mais alguns minutos até o queijo derreter. Acertar a consistência até o ponto desejado, deixando cozinhar mais tempo (para ficar mais grosso) ou colocando um pouco mais de leite (para ficar mais ralo).

CREME / SUFLÊ DE ESPINAFRE

Ingredientes

Para o creme

- 2 xícaras de chá de molho bechamel (receita p.31)
- 2 xícaras de chá de espinafre cozido, picado e escorrido
- Sal e pimenta do reino a gosto

Para o suflê, acrescentar ao creme

- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo

Para o creme

- Misturar o molho bechamel e o espinafre, temperando com sal e pimenta-do-reino.
- Aquecer em fogo brando até borbulhar.

Para o suflê

- Bater as claras em neve e reservar.
- Acrescentar, ao creme de espinafre, o fermento e as gemas passadas pela peneira.
- Agregar as claras em neve, misturando gentilmente.
- Colocar em forma alta, untada e enfarinhada com farinha de rosca, e assar a 180°C.
- Pode ser servido imediatamente após tirar do forno.

Observação: em lugar do espinafre, pode-se usar brócolis, alho-poró ou outros vegetais cozidos ou salteados.

PESTO DE TOFU

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de tofu amassado
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas (ou pinoli)
- 1/2 xícara de chá de manjeriço fresco picado
- 1/4 xícara de chá de azeite de oliva
- 1/4 xícara de azeitonas picadas
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

- Com auxílio de liquidificador, mixer ou processador de alimentos, triturar juntos as nozes e o manjeriço, adicionando o azeite para formar uma pasta.
 - Acrescentar o tofu, o sal e homogeneizar bem.
 - Se necessário, ir adicionando água aos pouquinhos (1/4 a 1/3 de xícara de chá).
 - Misturar as azeitonas e provar o sal.
 - Uma vez pronto, o molho pode ser usado imediatamente ou ser mantido sob refrigeração por 4-5 dias.

Observação: o pesto pode ser saboreado sobre fatias de pão ou ser misturado a uma porção de massa cozida *al dente* (para uma receita de molho, são suficientes 250 g de massa curta, como parafuso ou *penne*).

BOLINHO DE TOFU COM VEGETAIS

Ingredientes

- 1 tofu (450 g)
 - 1 maço pequeno de salsa
 - 1 cenoura média
 - 1 pimentão verde
 - 3 cogumelos shiitake
 - 1 ovo batido
 - 1/2 colher de sopa de açúcar
 - 1 colher de sopa de sal
 - 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
 - 4 colheres de sopa de farinha de trigo
 - Óleo vegetal, para fritura
-

Modo de preparo

- Pressionar o tofu com um peso leve para retirar o excesso de água.
- Picar os vegetais e o shiitake e misturar todos os ingredientes em uma tigela grande.
- Adicionar o tofu em pedaços e amassar bem.
- Acrescentar um pouco de farinha para dar consistência.
- Aquecer o óleo em uma frigideira e, com o auxílio de uma colher, colocar pequenas quantidades de massa no óleo quente, fritando até dourar.
- Servir quente com ketchup, mostarda ou outro molho de sua preferência.

TOFU FRITO COM RECHEIO DE QUEIJO

Ingredientes

1 tofu (450 g)

1 ovo batido

100 a 150 g de queijo mussarela (ou prato)

Farinha de trigo, farinha de rosca e queijo parmesão ralado para empanar

Sal e pimenta branca moída a gosto

Óleo para fritura

Modo de preparo

- Dividir o tofu ao meio e envolver cada parte em um pano de prato.
- Colocar sobre cada um das partes um peso leve e deixar em repouso por uma hora, para que percam um pouco de água.
- Cortar cada parte do tofu em pedaços grandes e temperar com sal e pimenta branca.
- No centro de cada pedaço, fazer um corte e rechear com o queijo.
- Cobrir o tofu com farinha de trigo, mergulhar no ovo batido e empanar com farinha de rosca e queijo parmesão, previamente misturados.
- Fritar rapidamente em óleo quente.
- Servir com o molho de sua preferência.

PRATOS PRINCIPAIS

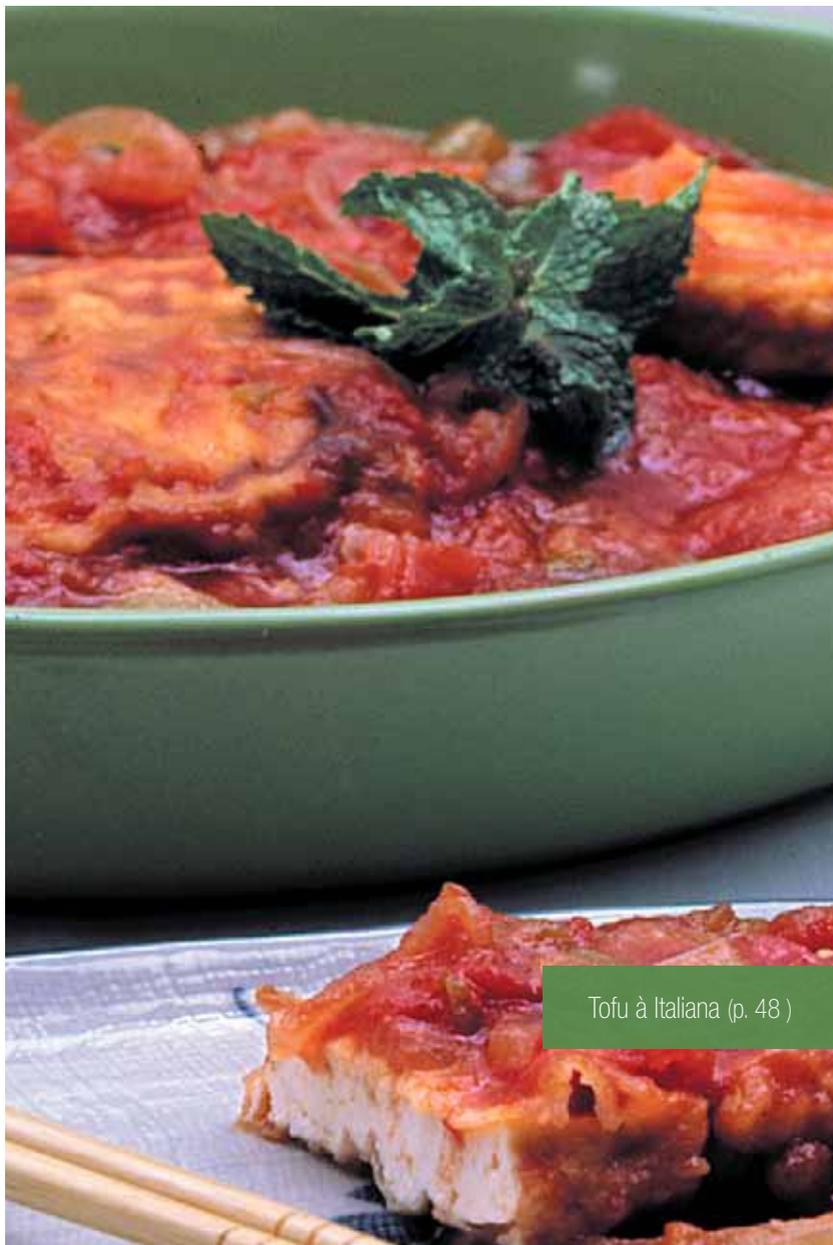


Foto: Adair Vicente Carneiro

Tofu à Italiana (p. 48)

BERINJELA COM RECHEIO DE TOFU

Ingredientes

1/2 tofu (225 g)

4 berinjelas pequenas

1/2 vidro de requeijão cremoso (125 g)

2 colheres de sopa de amido de milho

Sal, pimenta-do-reino e noz moscada ralada a gosto

Azeite de oliva para pincelar

Modo de preparo

- Envolver o tofu em um pano de prato seco e deixar escorrer por meia hora sobre uma tábua de carne.
- Cortar as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento e retirar a parte interna com auxílio de uma colher.
- Picar em pedaços pequenos a parte que foi retirada. Colocar em uma bacia e adicionar uma colher (sopa) de sal, misturando bem. Depois de 10 minutos, espremer com as mãos para retirar a água.
- Esfarelar o tofu e misturar à berinjela picada.
- Adicionar o requeijão, o amido e misturar bem.
- Temperar com sal, pimenta e noz moscada.
- Rechear as metades das berinjelas e dispor em uma assadeira untada.
- Pincelar com azeite de oliva e levar ao forno pré-aquecido (200 °C) por 25 minutos ou até que esteja bem cozido.

CHARUTOS DE REPOLHO COM TOFU

Ingredientes

- 1 tofu (450 g)
- 250 g de carne moída
- 1 repolho
- 5 cogumelos shiitake frescos
- 1 maço de cebolinhas verdes
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de saquê
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1/2 pacote de sopa de cebola
- Cravos da Índia e canela em rama a gosto

Modo de preparo

- Levar ao fogo: gengibre, saquê, shoyu e açúcar até ferver.
- Acrescentar a carne e cozinhar por alguns minutos. Retirar do fogo e deixar esfriar.
- Picar os cogumelos em pedaços pequenos, retirando e descartando os talos.
- Amassar o tofu, misturar aos cogumelos, acrescentar as cebolinhas verdes picadas e misturar à carne cozida já fria.
- Aferventar o repolho em uma panela grande, retirar as folhas aos poucos, sem quebrá-las, até obter de 8 a 12 folhas grandes, que devem ser escorridas e secas com um pano de prato.
- Separadamente, preparar o creme de cebola, acrescentando cravo e canela a gosto.
- Montar os charutos, colocando um pouco da mistura de tofu e carne numa das pontas da folha, enrolar e prender com um palito.
- Dispor em uma travessa, fazendo uma única camada, cobrir com o creme de cebola (ou se preferir, com molho de tomate) e servir quente.

COZIDO DE GRÃO DE BICO E COUVE

Ingredientes

- 3/4 xícara de chá de tofu
- 2 colheres de sopa de vinho branco seco
- 1 1/2 colher de sopa de shoyu
- 1/2 colher de chá de óleo de gergelim tostado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 batatas médias sem casca e cortadas
- 2 xícaras de chá de caldo de legumes
- 1 maço couve rasgada (ou outra verdura de sua preferência)
- 1 xícara de chá de grão de bico cozido (ou 1 lata)
- Cheiro verde picado, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Bater em liquidificador: tofu, vinho, shoyu, óleo de gergelim, sal e pimenta, até ficar cremoso. Reservar.
- Refogar cebola e alho no azeite, adicionar as batatas, o caldo de legumes e deixar ferver.
- Baixar o fogo, tampar a panela e deixar cozinhar por 15 minutos até que as batatas estejam macias.
- Juntar o grão de bico e cozinhar por 5 minutos. Acrescentar a couve, cozinhando por mais 5 minutos.
- Adicionar o molho reservado e deixar mais 5 minutos em fogo baixo com a panela aberta.
- Provar, acertar o sal, juntar o cheiro verde e desligar.
- Servir imediatamente em pratos ou tigelas fundas.

COZIDO DE GRÃOS DE TRIGO E COGUMELOS

Ingredientes

- 1 tofu (400 g) em cubos
 - 2 colheres (sopa) azeite
 - 1 cebola picada
 - 2 dentes alho amassado
 - 400 g cogumelos sortidos, lavados e cortados em pedaços grandes
 - 1 xícara trigo em grãos (ou cevada)
 - 2 xícaras (chá) caldo de legumes
 - 1 colher de chá de sal
 - 1/2 xícara (chá) vinho branco seco
 - Cheiro verde picado a gosto
-

Modo de preparo

- Deixar os grãos de trigo de molho algumas horas para absorver água e inchar (de véspera em água fria ou 2-3 horas em água morna).
- Refogar cebola e alho no azeite e adicionar os cubos de tofu, mexendo por uns 5 minutos
- Acrescentar os cogumelos e temperos e mexer mais 5 minutos
- Adicionar os grãos, misturar, juntar o caldo de legumes, o sal e o vinho e deixar ferver.
- Baixar o fogo, cobrir a panela e deixar cozinhar (~1h) até que os grãos fiquem macios.
- Mexer gentilmente, provar e acertar o sal, juntar o cheiro verde e desligar.
- Servir imediatamente, em pratos ou tigelas fundas.

HAMBÚRGUERES COM TOFU

Ingredientes

450 g carne moída (bovina, suína ou frango)
1 xícara de chá de tofu amassado
1 cebola média cortada finamente
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de salsa fresca picada
1 ovo
1/4 xícara de chá de aveia em flocos
1 colher de sopa de maionese
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes em um recipiente.
- Espalhar um pouco de óleo em uma frigideira. Colocar uma colher (sopa) de massa e achatar, com o auxílio da colher, dando formato redondo.
- Deixar fritar bem um lado antes de virar.

MASSA AO MOLHO ALFREDO

Ingredientes

1/2 xícara de chá de tofu *soft* ou médio

2 colheres de sopa de creme leite fresco

1/2 xícara de chá de vinho branco seco

2 dentes alho amassado

1 colher de sopa de salsa fresca picada

250 g de massa de sua preferência

Queijo parmesão ralado, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Passar o tofu por uma peneira para homogeneizar bem e acrescentar o creme de leite.
- Em uma panela, colocar: vinho, alho, salsa, sal, pimenta e ferver por 3 minutos.
- Misturar ao creme de tofu.
- Misturar o molho à massa cozida *al dente* e servir imediatamente, polvilhado com queijo parmesão ralado.

MASSA RECHEADA COM QUEIJOS

Ingredientes

225 g ricota

1/2 xícara de chá de tofu amassado

1/2 xícara de chá de queijo mussarela ralado

1 ovo batido

1 colher de sopa de salsa fresca picada

1 lata de molho de tomate

250 g de massa para recheiar (caneloni, conchiglioni, rigatoni)

Queijo parmesão ralado para gratinar

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Amassar a ricota e o tofu, juntando a mussarela e a salsa.
- Temperar com sal e pimenta.
- Adicionar ovo batido e misturar todos os ingredientes.
- Cozinhar a massa *al dente*. Recheiar e dispor em um refratário.
- Colocar molho de tomate entre as camadas e na cobertura, polvilhando com queijo ralado.
- Levar ao forno para gratinar.

MASSA RECHEADA COM TOFU E ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de tofu
- 200 g de espinafre cozido e picado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 pimentão (verde) picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 250 g de massa para recheiar (caneloni, conchiglioni ou rigatoni)
- Queijo parmesão ralado para gratinar
- Sal e manjeriço fresco picado a gosto

Modo de preparo

- Amassar o tofu, temperar com suco de limão e sal.
- Refogar: cebola, alho e pimentão no azeite, acrescentando o espinafre.
- Juntar ao tofu amassado e adicionar o manjeriço.
- Usar essa pasta para recheiar a massa cozida *al dente* (ou panquecas).
- Dispor em um refratário e colocar molho branco (ou outro de sua preferência) entre as camadas e na cobertura, polvilhando com queijo ralado.
- Levar ao forno para gratinar.

PANQUECA DE TOFU COM PRESUNTO E REPOLHO

Ingredientes

1/2 tofu (225 g) levemente pressionado
100 g de presunto picado
1 xícara de chá de repolho picado bem fino
1 ovo
1/2 xícara de chá de leite
1 colher de chá de sopa de cebola
3 colheres de sopa de maionese
1 xícara de chá de farinha de trigo peneirada
3 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de salsinha picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Homogeneizar o tofu, utilizando mixer, liquidificador ou passando por uma peneira.
 - Acrescentar: ovo, leite, maionese, sopa de cebola, presunto e repolho.
 - Adicionar a farinha de trigo e temperar com sal e pimenta a gosto.
 - Em uma frigideira pequena, aquecer metade do óleo e despejar metade da massa obtida, espalhando sobre a frigideira.
 - Cozinhar em fogo baixo, virando a massa.
 - Repetir o procedimento para o restante.
 - Salpicar as panquecas com salsinha picada.
-

Observação: O presunto e o repolho podem ser substituídos por outros ingredientes de sua preferência.

TOFU COM BROTOS DE FEIJÃO

Ingredientes

1 tofu (450 g)

200 g de brotos de feijão

1 maço de cebolinhas verdes, cortado em pedaços grandes

1 cenoura média, cortada em tiras bem finas

2 1/2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de sopa de saquê

1 1/2 colher de sopa de sal

1 colher de sopa de shoyu

Modo de preparo

- Refogar a cenoura ligeiramente, em fogo baixo, e acrescentar o tofu esfarelado. Cozinhar por 2 minutos e adicionar os brotos de feijão e cebolinha verde.
- Adicionar: saquê, sal e shoyu, mexendo com cuidado.
- Aumentar um pouco o fogo, cozinhando por mais alguns minutos.

TOFU À ITALIANA

Ingredientes

- 1 1/2 tofu (675 g)
- 3 tomates maduros, sem pele e sem sementes, picados
- 1 dente de alho
- 3 talos de cebolinha (parte branca) cortada finamente
- 1 cebola cortada em fatias finas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de purê de tomates
- 1/2 xícara de saquê
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 folha de louro
- Farinha de trigo para empanar
- Salsinha picada para decorar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Salpicar sal e pimenta sobre o tofu. Deixar em repouso para eliminar um pouco de água.
- Escorrer e transferir para uma travessa.
- Cortar o tofu em pedaços pequenos e empanar com a farinha de trigo.
- Em uma panela aquecer metade do azeite para fritar os pedaços de tofu até dourar. Reservar.
- Em outra panela (de preferência de fundo grosso) aquecer o restante do azeite e a manteiga.
- Fritar a cebola e os talos de cebolinha.

- Adicionar alho, tomates picados e purê de tomates. Cozinhar por mais alguns minutos.
- Adicionar o saquê e levar à fervura.
- Adicionar folha de louro e cubos de caldo de carne, previamente dissolvidos em 1/2 xícara de chá de água quente.
- Cozinhar o tofu no molho de tomate até que fique com uma consistência grossa.
- Salpicar com salsinha picada e servir.

TOFU COM CAMARÃO E CARNE DE PORCO

Ingredientes

- 1 tofu (450 g), cortado em cubos
- 120 g de camarão
- 120 g de carne de porco, em tiras bem finas
- 4 cogumelos shiitake grandes, sem os talos, cortados em quatro
- 1 maço de cebolinha verde, cortado em pedaços grandes
- 120 g de brotos de bambu, cortados em tiras
- 20 ervilhas tortas, aferventadas em água e sal (retirar previamente as “linhas” laterais)
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1/2 xícara de chá de caldo de carne
- 1 ovo ligeiramente batido
- 1 colher de sopa de saquê
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1/2 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho, dissolvido em um copo de água
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim

Tempero para o camarão

- 1/2 colher de sopa de suco de gengibre (ralar para obter suco)
- 1/2 colher de sopa de amido de milho
- 1/2 colher de sopa de sal

Tempero para a carne de porco

1/2 colher de sopa de suco de gengibre (ralar para obter suco)

1/2 colher de sopa de saquê

1 pitada de sal

Modo de preparo

- Descascar e lavar os camarões. Adicionar o tempero e misturar bem.
- Cortar a carne de porco em tiras finas. Adicionar o tempero e misturar bem.
- Em uma frigideira, aquecer o óleo e refogar os cogumelos. Adicionar a carne de porco e refogar por 1-2 minutos.
- Acrescentar os camarões e o broto de bambu. Refogar por mais 1-2 minutos.
- Adicionar o tempero (saquê, açúcar, sal e shoyu) e mexer.
- Adicionar o caldo de carne e cozinhar até secar a água de cozimento.
- Acrescentar a cebolinha verde e os cubos de tofu (previamente secos com um pano de prato).
- Experimentar o tempero e acertar o sal.
- Adicionar o ovo e misturar rapidamente aos demais ingredientes.
- Por fim, adicionar à panela, o amido previamente dissolvido em água, cozinhando até o molho engrossar.
- Salpicar com óleo de gergelim e adicionar as ervilhas tortas.
- Servir quente.

TOFU COM FRANGO E VEGETAIS

Ingredientes

1/2 tofu (225 g)

5 vagens, aferventadas e cortadas em tiras

2 cogumelos shiitake, sem os talos e cortados em tiras

1 cenoura descascada e cortada em palitos

1/2 pimentão vermelho e 1/2 verde, cortados em cubos

1 cebola, cortada em rodelas

50 g de frango cozido e desfiado (ou carne bovina ou suína em tiras finas)

2 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de shoyu

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de saquê

1 ovo

Modo de preparo

- Envolver o tofu em um pano de prato seco e deixar escorrer por meia hora sobre uma tábua de carne.
- Em uma frigideira, aquecer óleo para refogar a cebola.
- Acrescentar frango, cenoura e shiitake. Cozinhar por 5 minutos.
- Adicionar pimentões e refogar por mais 1 minuto.
- Adicionar os temperos (shoyu, açúcar e saquê) e o tofu em pedaços. Refogar por mais 5 minutos.
- Bater o ovo e adicionar ao refogado, mexendo até que a água seque.
- Por fim, adicionar a vagem e misturar levemente.
- Servir imediatamente.

TOFU COM VEGETAIS E OVOS

Ingredientes

1 tofu (450 g), cortado em cubos pequenos
3 ovos
5 colheres de sopa de óleo vegetal
240 g de vagens, cozidas e cortadas em tiras finas
4 cogumelos shiitake, sem os talos, cortados em tiras finas
1 cenoura, cortada em palitos finos
1 maço de cebolinha verde
1 colher de sopa de saquê
1/2 colher de sopa de açúcar
1 colher de sobremesa rasa de sal
1 colher de sopa de shoyu
1/2 colher de sopa de óleo de gergelim
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Bater os ovos e temperar com sal e pimenta.
- Em uma frigideira com 2 colheres de sopa de óleo, preparar os ovos mexidos e reservar.
- Aquecer o restante do óleo em outra frigideira e adicionar os cogumelos e as cenouras, refogando por 1-2 minutos.
- Adicionar a mistura de temperos (saquê, açúcar, sal, shoyu, óleo de gergelim), o tofu, as vagens e a cebolinha verde, mexendo até secar a água de cozimento.
- Adicionar os ovos mexidos e misturar tudo rapidamente, não deixando cozinhar demais.
- Servir quente.

TORTA DOS MONGES BUDISTAS

Ingredientes

- 1 tofu (450 g)
- 2 cogumelos shiitake, sem os talos e picados
- 2 cenouras em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de ervilhas frescas
- 2 ovos batidos levemente
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de saquê
- Óleo vegetal para refogar

Modo de preparo

- Colocar shiitake e cenoura em uma panela com shoyu e 2 colheres de sopa de açúcar.
- Cozinhar em fogo baixo até secar os líquidos e reservar.
- Amassar bem o tofu e juntar, aos poucos, os ovos batidos.
- Adicionar sal, saquê e 2 colheres de sopa de açúcar.
- Acrescentar a sopa de ervilhas, os vegetais reservados e misturar bem.
- Em uma panela, aquecer um pouco de óleo e adicionar a mistura, cozinhando em fogo baixo com a panela tampada.
- Virar com auxílio de uma espátula e cozinhar até que fique bem firme.
- Deixar esfriar na panela e depois cortar em porções.



RECEITAS DOCES

SOBREMESAS

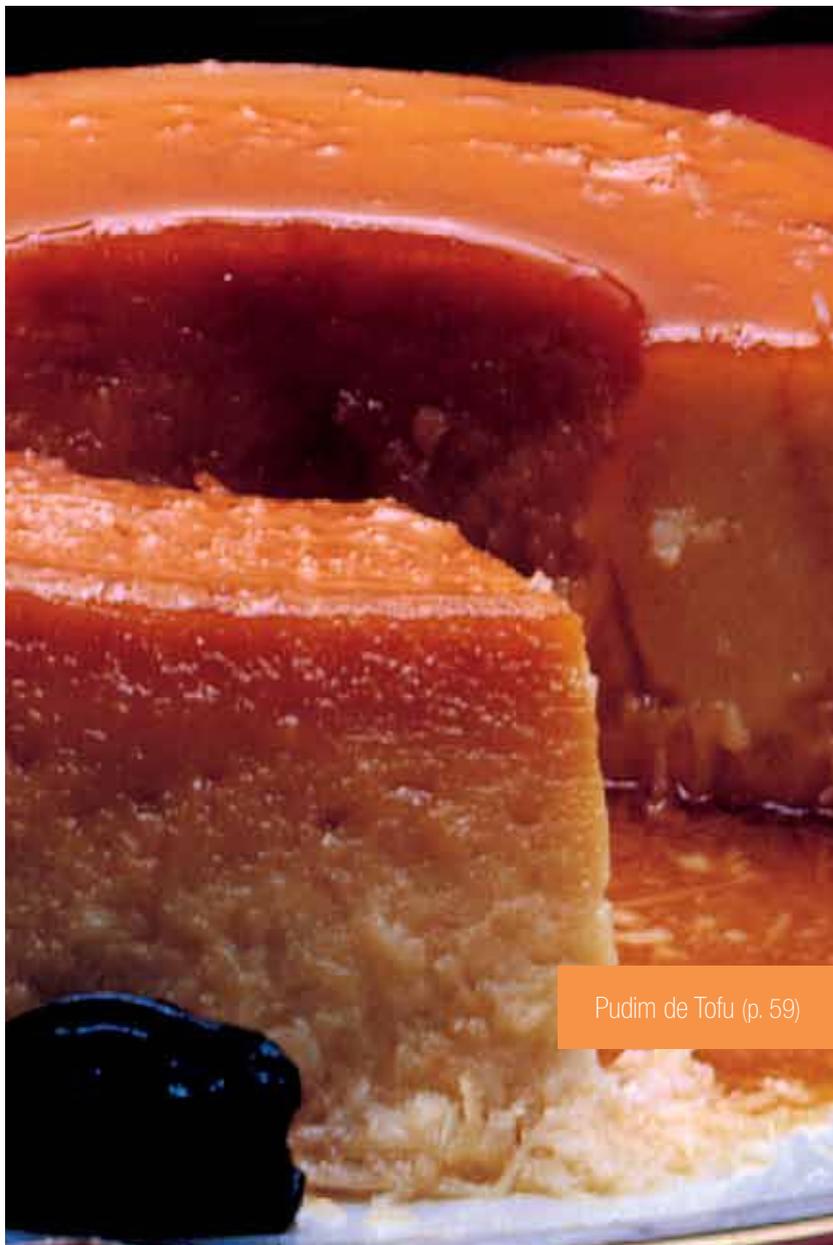


Foto: Adair Vicente Carneiro

Pudim de Tofu (p. 59)

MANJAR DE E TOFU E ABACAXI

Ingredientes

300 g de tofu

1 1/2 xícara de chá de açúcar

1 xícara de chá de abacaxi picado

1/2 xícara de chá de suco de abacaxi

1 1/2 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor

2 colheres de sopa de rum

6 gotas de essência de abacaxi

1/2 xícara de creme de chantilly

1/2 xícara de chá de leite de coco

Fatias de abacaxi para decorar

Modo de preparo

- Escorrer o abacaxi picado, reservando 1/2 xícara de suco.
- Em uma panela pequena, aquecer o suco de abacaxi com açúcar até dissolver.
- Misturar a gelatina, previamente dissolvida em 4 colheres de sopa de água morna, retirar do fogo e reservar.
- Homogeneizar o tofu com auxílio de uma batedeira.
- Juntar a essência de abacaxi, o rum, a gelatina dissolvida e o leite de coco. Bater mais um pouco até ficar homogêneo.
- Deixar esfriar. Adicionar o creme de chantilly batido e o abacaxi picado, misturando lentamente.
- Despejar a massa dentro de uma forma para pudim, previamente resfriada com água gelada.
- Colocar no refrigerador.
- Desenformar somente na hora de servir e decorar com fatias de abacaxi.

PUDIM DE TOFU

Ingredientes

330 g de tofu

3 ovos

1 xícara de chá de açúcar

1 colher de chá de essência de baunilha

1 xícara de chá de leite

1 xícara de chá de leite de coco

1 colher de sopa amido de milho

100 g de coco ralado

Óleo vegetal para untar

Calda

8 colheres de sopa de açúcar

8 colheres de sopa de água

Modo de preparo

- Untar uma forma redonda com óleo.
- Numa panela pequena, adicionar o açúcar, a água e aquecer até ferver. Baixar o fogo e cozinhar até que a calda fique dourada.
- Despejar na forma rapidamente, forrando o fundo.
- Amassar o tofu, com auxílio de um garfo, e colocar no liquidificador.
- Juntar os outros ingredientes (menos o coco ralado) e bater até obter um creme de consistência homogênea.
- Adicionar o coco ralado.
- Despejar a massa na forma do pudim. Cozinhar em banho-maria, no forno, por 40 minutos.
- Desenformar o pudim na hora de servir, depois de bem frio.

SUFLÊ DE TOFU

Ingredientes

300 g de tofu

1 lata de leite condensado

2 colheres de sopa de amido de milho

4 ovos

Suco de 2 limões

Raspas de 1 limão

Modo de preparo

- Separar as gemas e retirar, com o auxílio de um garfo, a película que as recobre.
- Bater as claras em neve e reservar.
- Em outro recipiente da batedeira, colocar tofu, leite condensado, amido, gemas, suco e raspas de limão, batendo até obter um creme homogêneo.
- Adicionar as claras em neve e misturar gentilmente.
- Despejar a massa numa forma para suflê previamente untada com manteiga.
- Assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos ou até que a superfície da massa fique dourada.
- Servir quente.

TORTA DE TOFU

Ingredientes

Recheio

- 1 tofu (450 g) bem escorrido
- 1/2 xícara de chá de uvas passas picadas
- 1/4 xícara de chá de suco de limão
- 3 colheres de sopa de mel
- 1/2 colher de chá de essência de limão
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1 ovo batido
- Raspas de 1 limão

Massa

- 1/4 xícara de chá de biscoitos moídos (tipo Maria ou Maisena)
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia
- 2 colheres de chá de suco de limão
- 2 colheres de chá de mel
- 2 colheres de chá de manteiga

Modo de preparo

- Bater o tofu, com o auxílio de um mixer, até formar um creme homogêneo.
- Adicionar todos os outros ingredientes do recheio e misturar bem.
- Numa forma redonda, de fundo removível e previamente untada com manteiga, juntar e misturar bem os ingredientes da massa com o auxílio das mãos.
- Pressionar a massa no fundo e nas laterais da forma.
- Adicionar o recheio e alisar a superfície.
- Assar em forno pré-aquecido (180 °C) por aproximadamente 25 minutos em temperatura média.

MAÇÃS COM CREME

Ingredientes

- 1 tofu extra *soft* (400 g)
- 4 colheres de sopa de açúcar refinado
- 3 colheres de sopa de castanhas de caju trituradas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 4 maçãs vermelhas, não ácidas
- 4 tâmaras picadas (ou uma porção equivalente de uvas passas)
- 4 cravos
- Canela em pó e noz moscada ralada a gosto

Modo de preparo

- Descascar e retirar as sementes das maçãs, cortando-as em 8 pedaços.
- Polvilhar com canela, noz moscada e reservar.
- Em uma panela pequena (de preferência com fundo grosso), colocar 3/4 de xícara (chá) de água e juntar os cravos e as tâmaras (ou passas). Deixar cozinhar em fogo baixo por 3 minutos.
- Colocar as maçãs na panela, cobrir e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos ou mais, até que estejam macias.
- Tirar do fogo, descartar os cravos e reservar.
- Homogeneizar o tofu (com auxílio de um liquidificador, mixer ou processador de alimentos) até que fique liso e sem granulosidade.
- Adicionar o açúcar, a baunilha e as castanhas trituradas, misturando à mão. Distribuir as maçãs em tigelas pequenas e servir com uma porção do creme por cima, polvilhado ligeiramente com canela ou noz moscada.

Observação: 1) se preferir, deixar as maçãs com a casca. 2) se desejar uma sobremesa mais doce, adicione um pouco de açúcar mascavo no cozimento das maçãs.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de tofu firme ou extra firme amassado
- 1 xícara de chá de chocolate ao leite (em barra ou gotas) derretido
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de chá de essência de amêndoas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de chá de creme de leite (ou creme de soja)

Modo de preparo

- Bater o tofu e o açúcar com auxílio de liquidificador, processador ou mixer, até ficar cremoso.
- Adicionar as essências, o chocolate derretido e o creme de leite (ou de soja), homogeneizando perfeitamente.
- Colocar em tigelas individuais e levar a geladeira por 2 horas antes de servir.

COBERTURA DE TOFU E *CREAM CHEESE*

Ingredientes

- 1 xícara de chá de tofu macio, passado pela peneira
- 1 embalagem (150 g) *cream cheese*
- 1/2 xícara de chá de manteiga a temperatura ambiente
- 1 xícara de chá de açúcar de confeitiro
- 1 colher (chá) essência de baunilha
- 1 1/2 colher de sopa de suco de limão
- Raspas de 1/2 limão

Modo de preparo

- Na batedeira, misturar manteiga com açúcar até formar um creme.
- Acrescentar o tofu, *cream cheese*, baunilha e limão (suco e raspas) batendo mais.
- Servir como substituto ao chantilly, acompanhando frutas de sua preferência ou como recheio/cobertura de bolos e tortas.

BOLOS E BISCOITOS



Foto: Vanessa Fuzinato Dall'Agnol

Bolo de Cenoura (p. 66)

BOLO DE CENOURA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de tofu
- 3 ovos
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 2 colheres de chá de fermento químico
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1/4 colher de chá de cravo moído
- 1/2 xícara de chá de passas
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- 3 xícaras de chá de cenoura ralada

Modo de preparo

- No liquidificador, bater os ovos com o tofu.
- Acrescentar açúcar, óleo, cravo e canela, batendo mais.
- Transferir para uma bacia e adicionar, aos poucos, as farinhas, fermento e bicarbonato, misturando à mão.
- Agregar passas (previamente passadas por um pouco de farinha de trigo), nozes e cenoura.
- Colocar em uma assadeira redonda ou retangular pequena previamente untada e enfarinhada.
- Assar a 180 °C por cerca de 30 minutos.
- Antes de esfriar completamente, aplicar a cobertura de tofu e *cream cheese* (receita p. 64).

MUFFINS

Ingredientes

2/3 xícara de chá de tofu extra *soft*

1/3 xícara de chá de óleo vegetal

1/3 xícara de chá de água

1 colher de chá de essência de baunilha

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1/2 xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de açúcar mascavo

1 colher de sopa de fermento químico

1/2 colher de chá de sal

1 colher de chá de canela em pó

1/2 xícara de chá de uvas passas/frutas secas picadas ou gotas de chocolate

Modo de preparo

- Untar 12 forminhas de muffins.
- Peneirar os ingredientes secos (farinha, açúcar, canela, sal e fermento) em uma tigela grande.
- Com auxílio de liquidificador, processador ou mixer, homogeneizar o tofu junto com os ingredientes líquidos (óleo, água e baunilha).
- Acrescentar aos ingredientes secos e misturar gentilmente até ficar bem homogêneo.
- Acrescentar as frutas, previamente passadas pela farinha.
- Colocar nas forminhas, assar por cerca de 15 minutos (testar com palito).
- Deixar esfriar por cerca de 10 minutos antes de desenformar.

BROWNIES

Ingredientes

Massa

- 1/2 xícara de chá de tofu macio
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de manteiga a temperatura ambiente
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 1/2 xícara de chá de chocolate ou cacau em pó
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 3/4 xícara de chá de nozes pecan picadas
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de sal

Cobertura

- 1 xícara de chá de açúcar de confeiteiro
- 1/4 xícara de chá de chocolate ou cacau em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga a temperatura ambiente
- 2 colheres de sopa de tofu macio, passado pela peneira

Modo de preparo

- Na batedeira, fazer um creme com os ingredientes da cobertura e reservar.
- Em outro recipiente, colocar açúcar, manteiga e bater até formar um creme macio.
- Adicionar o tofu, bater mais alguns minutos. Acrescentar ovos, leite, cacau, sal e baunilha, continuando a bater.

- Misturar, à mão, a farinha e o fermento, aos poucos e, por último, juntar as nozes picadas.
- Espalhar a massa em uma assadeira retangular pequena untada e assar por cerca de 30 minutos ou até que ao espetar um palito, este saia limpo.
- Ainda morno, espalhar a cobertura.
- Após total resfriamento, cortar em quadrados.

COOKIES DE AVEIA

Ingredientes

- 1/4 xícara de chá de tofu extra *soft*
- 1/2 xícara de chá de manteiga
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada sal
- 1 xícara de chá de aveia laminada
- 1/4 xícara de chá de passas

Modo de preparo

- Na batedeira, juntar manteiga e açúcar apenas para formar uma pasta. Acrescentar tofu, ovo e baunilha.
- Adicionar os ingredientes secos (farinha, fermento, canela e sal) e mexer à mão. Juntar a aveia e, por último, as passas (previamente passadas pela farinha).
- Untar uma assadeira grande e cobrir com papel manteiga.
- Colocar porções de massa na assadeira, com auxílio de uma colher pequena, achatando-as com um garfo. Ao aquecer, a massa pode se espalhar, portanto deve-se deixar um espaço livre entre as porções.
- Assar por 15-20 minutos em forno pré-aquecido a 180 °C.
- Retirar do forno e deixar esfriar antes de retirar da assadeira.



REFERÊNCIAS

ADAMS, M. **Tofu 1-2-3: 125 easy-to-prepare cholesterol-free recipes.** Hoboken: John Wiley & Sons, 2006. 220 p.

BORDIGNON, J.R.; MANDARINO, J.M.G.; CARRÃO-PANIZZI, M.C. **Mais saúde em sua vida: cozinhando com tofu.** Londrina: Embrapa Soja, 2000. 47 p. (Embrapa Soja. Circular Técnica, 29).

HAGLER, L. **Culinária da soja: um guia para uma vida mais saudável.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2008. 218 p.

HOUSEZ, B. **Tofumania: 120 easy recipes for the dishes you love - with the added benefits of tofu.** New York: Marlowe & Co., 2000. 193 p.

