

→ El Tofu como sustituto de la carne

El tofu es un alimento ideal como sustituto de la carne por su alto nivel de proteína. Procede de Asia donde se le conoce como "queso de soja". En el resto del mundo ya se está convirtiendo en un alimento muy conocido.

*"El tofu se diferencia de la carne de procedencia animal porque no contiene las toxinas propias del metabolismo de las reses, junto con la cada vez mayor ración de hormonas utilizadas para su engorde, de antibióticos y de otros productos aplicados durante su crianza. Tampoco podemos olvidar que la carne forma parte de un proceso de distribución, almacenaje y venta que precisa de la adición de conservantes que impiden que se estropee o de colorantes que la hacen más atractiva al comprador. El tofu se elabora a partir de la leche cuajada que se obtiene de las semillas cocidas de la soja. Es, pues, un alimento vegetal libre de todas las toxinas que pueda presentar la carne. **Puede considerarse como un sustituto natural a la carne** porque posee un contenido muy grande en proteínas y aminoácidos, que son, además, de muy alta calidad ya que se digieren mejor que las de la propia carne."*

Además, su contenido en calcio es un 20% superior al de la leche de vaca y su contenido calórico es muy pequeño (100gr. = 70 calorías). Puede utilizarse con platos dulces o salados y con un poco de imaginación se pueden elaborar platos exquisitos. Aquí van algunas recetas para que comencéis a probarlos.

1. Croquetas de Tofu

Ingredientes:

- 1/2 bloque de tofu ahumado triturado
- 2 cebollas (a cuadritos)
- 1/3 taza de mijo (lavado y escurrido)
- laurel



prejil crudo (cortado fino)
sal marina
aceite de oliva
leche de arroz
harina blanca

Preparación:

1. Saltear las cebollas con aceite y sal durante 12 minutos, sin tapar y a fuego medio. Añadir el mijo y rehogarlo con las cebollas durante 2-3 minutos.
2. Añadir 3 partes de agua, laurel y sal, y cocer 20 minutos a fuego lento con tapa. Retirar el laurel y hacer puré. Añadir leche de arroz (consistencia de puré de patata), el tofu y el perejil. Mezclar hasta conseguir una masa compacta.
3. Dejar enfriar unos minutos, hacer las croquetas y rebozarlas con harina blanca. Calentar aceite y freírlas hasta que se doren por ambos lados. Searlas con papel absorbente y servir las inmediatamente.

2. Tofu a la papillote

Ingredientes:

1 bloque de tofu fresco cortado a lonjas,
1 puerro cortado fino,
1 zanahoria cortada estilo juliana,
4 champiñones cortados finos,
1 tomate a rodajas,
albahaca seca,
tomillo fresco,
1 cucharada de alcaparras,
aceite.



Macerado:

1/2 taza de agua,
3 cucharadas de salsa de soja,
2 cucharadas de vinagre de umeboshi,
1 diente de ajo picado,
tomillo fresco,
1 cucharada de aceite de sésamo tostado.

Preparación:

1. Introducir el tofu en el líquido de maceración unas 4 horas.
2. Saltear los puerros y las zanahorias con aceite durante 3 minutos.
3. Cortar 2 hojas de papel de aluminio y distribuir en cada una los puerros, las zanahorias, el tofu macerado, los champiñones, las

rodajas de tomate y las alcaparras. Espolvorear con la albahaca seca unas gotas de salsa de soja, la rama de tomillo y unas gotas de aceite de sésamo tostado.

4. Cerrar bien las papillotes sellando los bordes y colocarlas sobre la bandeja del horno. Cocer en el horno precalentado a 200° C durante 30 minutos. Servir dentro de las papillote.

Fuente: [botanical](#)

Recetas de [Natursoy](#)