

## La ricotta di soia e suoi utilizzi

### Semplicemente Vera

Inviato da : gino

Pubblicato il : 17/1/2007 6:00:00

La ricotta di soia, di preparazione piuttosto semplice, è un prodotto estremamente versatile, potendo sostituire in gran parte delle ricette sia il granulare di soia, sia il seitan tritato, sia il tofu sbriciolato.



Ingredienti: 500 g di soia gialla da agricoltura biologica, il succo di un limone.

Mettete la soia in ammollo per almeno 24 ore; scolatela e sciacquatela. Portate a bollore 2 litri d'acqua in una pentola capiente. Con un frullatore a immersione, frullate finemente la soia aggiungendo poco a poco acqua calda. Rimettete la crema ottenuta nella pentola e fatela bollire per 10-15 minuti, mescolando spesso perché non bruci attaccandosi alle pareti.

Quando il liquido è in ebollizione, versate il succo filtrato del limone, mescolando lentamente. Si formeranno dei fiocchi: raccoglieteli in un panno o una garza posti in uno stampo forato (va bene anche un colapasta); schiacciateli per far colare l'acqua e, una volta freddi, conservateli in frigorifero.

Ebbene, vi dicevo della grande versatilità di questo prodotto.

L'ho usato al posto del seitan o del tofu tritati per formare delle polpette (in questo caso agli spinaci).

La preparazione è molto semplice. Mescolate della ricotta di soia (se i fiocchi sono troppo grossi, sminuzzatela) con un volume all'incirca pari di spinaci, lessati al dente e spezzettati. Aggiungete farina quanto basta per amalgamare e legare il composto, sale e aromi a piacere, dopodiché formate delle polpette leggermente schiacciate, e friggete in padella o infornate finché sono dorate.

E' ottimo per preparare il ragù, al posto delle proteine ristrutturate di soia.

In una padella mettete qualche cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e soffriggete delicatamente un trito di carota, cipolla e sedano (quantità a piacere); a parte fate asciugare della polpa di pomodoro. Quando il trito inizia ad appassire, aggiungete la ricotta di soia, e spruzzate con poco vino rosso.

Quando la salsa si è ristretta, mescolatela al ragù, aggiustate di sale e di pepe e cuocete su fiamma dolce per il tempo necessario.

Sempre in sostituzione del tofu, si impiega come ripieno per torte rustiche, pasta fatta in casa e in qualsiasi altra preparazione che preveda l'utilizzo del tofu a pezzettini.

[vera - <http://veruccia.blogspot.com>]