

TOFU

INGREDIENTES

1 xícara de feijão de soja

1 e 1/2 xícaras de água aproximadamente

suco de 2 limões

MODO DE PREPARO

Lave bem o feijão. Deixe de molho de um dia para o outro.

Escorra.

Utilize 1/2 xícara de feijão de 1 xícara de água e bata no liquidificador por 2 a 3 minutos.

Passa por peneira fina.

Reserve o líquido e a polpa. Quando todo o feijão for batido, coloque a polpa no liquidificador com água suficiente para que quase cubra a polpa cerca de 1 1/2 xícara.

Bata por 2 minutos. Coe por um pano forrando uma peneira, e esprema bem.

Misture o líquido extraído ao reservado anteriormente, está pronto o leite de soja, que se transformará em tofu.

Leve ao fogo e deixe ferver bem por 15 minutos, mexendo sempre para que não derrame. Apague o fogo e junte o suco de limão, misturando bem. O leite vai talhar e aparecerão os pedaços de tofu.

Coloque um pano sobre a peneira. Despeje o creme de soja formado depois da coagulação do leite, por cima.

Deixe escorrer por 30 minutos.

Coloque numa forminha de uns 9 cm de diâmetro para o tofu ficar moldado, aperte bem e desenforme.

Dá 200 g de tofu.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50677-tofu.html>