

Nata y Quark de Tofu

Para que adapteis el Tofu a vuestro platos "de toda a vida". Sirven para sustituir al queso fundido o a la nata en cualquier receta.

Ingredientes:

Nata de tofu

- 100 gr. de tofu
- 2 cucharadas de aceite
- 2 a 3 cucharadas de agua (o suero del tofu)

Nata agria de tofu

- A los ingredientes anteriores, añadir zumo de limón. Según el grado de acidez deseado, agrega más o menos zumo.

Quark (requesón) de tofu

- 150 - 200 gr. de tofu
- 2 cucharadas de aceite
- 2 a 3 cucharadas de zumo de limón

Preparación:

Mezcla los ingredientes y bate todo bien, incluso con la batidora, hasta que quede una pasta suave y cremosa.

En el caso del quark, es como un requesón. Se prepara igual que la nata agria, pero su consistencia es más espesa y menos ácida.