

***MAIS SAÚDE EM SUA VIDA  
COZINHANDO COM TOFU***

**José Renato Bordignon**

Farmacêutico Bioquímico, M.Sc.

**José Marcos Gontijo Mandarino**

Farmacêutico Bioquímico, M.Sc.

**Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi**

Eng. Agr., D.Sc.

**comitê de publicações**

CLARA BEATRIZ HOFFMANN-CAMPO  
presidente

ALEXANDRE JOSÉ CATTELAN  
ALEXANDRE LIMA NEPOMUCENO  
FLÁVIO MOSCARDI  
IVANIA APARECIDA LIBERATTI  
LÉO PIRES FERREIRA  
MILTON KASTER  
NORMAN NEUMAIER  
ODILON FERREIRA SARAIVA

**fotos**

ADAIR VICENTE CARNEIRO

**diagramação**

NEIDE MAKIKO FURUKAWA SCARPELIN  
HELVIO BORINI ZEMUNER

**tiragem**

5000 exemplares  
Dezembro/2000

Bordignon, José Renato.

Mais saúde em sua vida cozinhando com tofu / José Renato Bordignon, Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi, José Marcos Gontijo Mandarin. - Londrina : Embrapa Soja, 2000.

47p. -- (Circular Técnica / Embrapa Soja, ISSN 1516-7860; n.29).

1. Soja-Nutrição humana. 2. Tofu. I. Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia. II. Mandarin, José Marcos Gontijo. III. Título. IV. Série.

CDD 641.35655

## ***Apresentação***

*Dos alimentos à base de soja tradicionalmente consumidos no Oriente, o tofu é o mais popular. Como alimento tradicional, é indispensável à dieta diária japonesa, podendo ser consumido de várias maneiras. É um alimento protéico de excelente qualidade, que apresenta importantes propriedades nutritivas e funcionais.*

*Em 2000, foi observado um aumento considerável no consumo de tofu, nos Estados Unidos e na Europa. Essa tendência crescente nos hábitos alimentares do ocidente deve-se às características do tofu que, além dos aspectos relacionados à saúde, também é um grande aliado para a elaboração de alimentos mais leves ou dietéticos.*

*A Embrapa Soja vem fazendo um esforço contínuo no sentido de divulgar o uso da soja na alimentação humana. Este livro apresenta receitas ocidentais que utilizam o tofu como ingrediente. Neste encontro de diferentes culturas, espera-se que os brasileiros aprendam a usufruir da experiência milenar dos orientais sobre os benefícios do consumo de soja à saúde humana.*

***José Renato Bouças Farias***

*Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento  
Embrapa Soja*

# ***Sumário***

Introdução . . . . .	7
Literatura consultada. . . . .	9
Agradecimentos . . . . .	9
Receita básica de Tofu . . . . .	10
Salgados	
Berinjela assada com recheio de tofu . . . . .	13
Charutos de repolho com tofu . . . . .	15
Frigideira de vegetais e tofu . . . . .	17
Torta dos monges budistas . . . . .	19
Molho de ervas . . . . .	21
Panqueca de tofu com presunto e repolho . . . . .	23
Salada com molho de tofu . . . . .	25
Salada do “chef” com tofu . . . . .	27
Tofu à italiana . . . . .	29
Tofu com brotos de feijão . . . . .	31
Tofu frito com recheio de queijo . . . . .	33
Tofu de cinco cores . . . . .	35
Tofu com vegetais e ovos . . . . .	37
Tofu oito tesouros. . . . .	38
Doces	
Manjar de tofu e abacaxi. . . . .	41
Pudim de tofu . . . . .	43
Suflê de tofu . . . . .	45
Torta de tofu. . . . .	47



## ***Introdução***

O tofu ou "queijo de soja" é um alimento originário da China, que foi introduzido no Japão pelos monges budistas, durante a Era Heian, por volta do ano 600. Portanto, é surpreendente como o tofu, com uma história tão antiga, ainda seja um dos alimentos mais consumidos no Japão, China e Coréia. Como é um alimento saudável e de alto valor nutritivo, o tofu, também está se tornando popular nos países ocidentais.

O Japão tem sido considerado como um dos países que mantém um dos melhores hábitos alimentares. Existe pouco consumo de carnes vermelhas, de açúcares e de gorduras. A dieta é rica em frutos do mar, pouca gordura animal e uso racional do açúcar, além de muitos produtos à base de soja, como tofu e alimentos fermentados. Essa dieta saudável tem influenciado no tempo médio de vida de sua população, que é de 83 anos para as mulheres e de 76 anos para os homens.

Basicamente, o tofu é obtido a partir da coagulação do "leite de soja", num processo semelhante à coagulação do leite de vaca para obtenção do queijo. Na sua composição centesimal, o tofu, apresenta 86% de umidade, 77 kcal de energia, 7g de proteína, 5g de lipídios, 0,8g de carboidratos e 0,6g de minerais. Também contém 120mg de cálcio, 85mg de fósforo, 1,4mg de ferro, 85mg de potássio, 32mg de magnésio e 0,68mg de zinco (Watanabe, 1997).

Nos Estados Unidos, onde a incidência de obesidade é alta, várias campanhas sobre mudanças nos hábitos alimentares têm sido desenvolvidas. O tofu, devido a seu reduzido teor calórico tem se

destacado nessas campanhas. Nossos hábitos alimentares têm propiciado a incidência elevada de doenças crônicas, principalmente as cardiovasculares. Por outro lado têm demonstrado que a proteína de soja é eficiente no controle da arteriosclerose. Devido a esses resultados, a “Food and Drug Administration” (órgão que regulamenta os usos de alimentos e medicamentos nos Estados Unidos) recomendou que, nos rótulos de produtos à base de soja, seja colocado em destaque que, 25 g de proteínas de soja por dia são eficientes na redução do colesterol sanguíneo e do risco de ataques cardíacos.

No Brasil, devido a uma significativa população de descendentes de imigrantes orientais, é possível encontrar tofu nos mercados, feiras livres e supermercados com uma certa facilidade. Entretanto, apesar dessa oferta, esse alimento tão saudável ainda é desconhecido de grande parte da população que não sabe como utilizá-lo na culinária doméstica. Este livro, cujas receitas foram adaptadas de Lampert (1984), apresenta o tofu como mais um ingrediente de soja que pode ser usado na cozinha ocidental e que permite a obtenção de pratos deliciosamente saudáveis.

## ***Literatura consultada***

LAMPERT, J., ed. **Tofu cooking**. Tokyo: Shufunotomo, 1984. 96p.

WATANABE, T., comp. **Science of Tofu: easy to understand**. Kyoto: Food Journal, 1997. 197 p.

## ***Agradecimentos***

Os autores agradecem à Ivone Choucino e à Belchorina Gontijo (Chuliquinha) pela colaboração no desenvolvimento desse trabalho.

## ***Receita de tofu ou “queijo” de soja***

### **Ingredientes:**

- 1 kg de soja em grãos
- água filtrada

### **Preparo:**

escolher os grãos de soja, lavar com água corrente e escorrer;

colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar 15 xícaras de água filtrada e deixar de molho por uma noite (8 -10 horas), em temperatura ambiente;

no dia seguinte escorrer a água do molho e lavar os grãos novamente;

Bater no liquidificador, por 3 minutos, a soja com água filtrada na proporção de 2 xícaras dos grãos escorridos para 2 xícaras de água repetindo esse procedimento até que toda a quantidade de soja seja liquidificada. Essa operação é feita em diversas etapas pois os liquidificadores domésticos têm capacidade pequena. Deve-se tomar o cuidado de manter a proporção de grãos e água. Ao final do processo, juntar todas as porções da massa obtida;

Aquecer 4,5 litros de água em uma panela de fundo grosso;

transferir a massa obtida para a panela com água, cozinhar mexendo sempre para não pegar no fundo, quando levantar fervura, desligar o fogo;

Em seguida coar em tecido de algodão fino; separando a porção líquida (“leite” de soja);

**Preparo do coagulante: em ½ xícara de água morna dissolver 5 colheres (chá) de Sulfato de Magnésio (MgSO<sub>4</sub>) “Sal Amargo” ou de Cloreto de Cálcio (CaCl<sub>2</sub>).**

Aquecer o leite de soja novamente, sem deixar ferver; desligar o fogo e adicionar o coagulante misturando levemente;

Deixar o “leite” de soja coagular por cerca de 30 minutos;

Com o auxílio de uma escumadeira transferir o coágulo para uma forma própria para queijo forrada com tecido de malha fina e úmido;

cubrir com tampa perfurada;

pressar a forma com pesos distribuídos uniformemente sobre a tampa, durante 10 minutos;

colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente fundo que permita a cobertura do tofu com **água gelada** e, deixar por 10 minutos;

desenformar, removendo o pano;

Armazenar o tofu na geladeira em recipiente contendo água gelada.

**Obs.: 1) conservar o tofu sempre em geladeira (2-4°C) por três à cinco dias, trocando-se a água diariamente.**

**2) Os agentes coagulantes podem ser adquiridos em estabelecimentos comerciais especializados na venda de produtos químicos.**

**3) O “Sal Amargo” é normalmente vendido em farmácias, drogarias ou, ainda, em farmácias de manipulação de fórmulas.**

**4) Para o preparo do tofu podem ser utilizadas formas plásticas como aquelas utilizadas para a fabricação de queijo convencional.**



## ***Berinjela assada com recheio de tofu***

### **Ingredientes:**

- 1/2 tofu 225g)
- 4 berinjelas pequenas
- ½ vidro de requeijão cremoso (125g)
- 2 colheres (sopa) de maisena
- sal e pimenta do reino
- noz moscada
- azeite de oliva

### **Preparo:**

Envolva o tofu com um pano-de-prato seco e deixe escorrer por meia hora sobre uma tábua de carne.

Corte as berinjelas ao meio de comprido. Retire a parte carnosa e as sementes com o auxílio de uma colher, deixando uma borda. Pré aqueça o forno.

Pique bem a parte carnosa da berinjela que foi retirada e adicione uma colher (sopa) de sal. Misture com as mãos e aperte para retirar a água.

Esfarele o tofu e misture com a berinjela picada.

Adicione o requeijão e a maisena e misture bem.

Tempere com sal, pimenta e noz moscada e recheie as berinjelas cortadas

Disponha as metades das berinjelas com os recheios em uma assadeira, pincele com azeite de oliva e asse por 25 minutos.

Obs: para reduzir o sabor característico da berinjela, ela pode ser aferventada levemente depois de partida ao meio, antes de se retirar a parte carnosa.







## ***Charutos de repolho com tofu***

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- 5 shiitakes (cogumelos)
- 1 maço de cebolinhas verdes
- 240g de carne moída (\*)
- 8 a 12 folhas grandes de repolho
- ½ pacote de sopa de cebola
- cravo da Índia
- canela em rama

(\*) a carne moída pode ser substituída por proteína de soja texturizada, hidratada e temperada com caldo de carne ou bacon.

### **Temperos para a carne:**

- 1 colher (sopa) de saquê
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco, ralado

### **Preparo:**

Esmigalhe o tofu. Retire e descarte os talos dos shiitakes. Pique os cogumelos em pedaços pequenos e misture com as cebolinhas verdes (se os shiitakes forem secos, deixá-los em água quente até que amoleçam).

Leve os temperos da carne à fervura e adicione a carne, cozinhando por alguns minutos. Retire do fogo, deixe esfriar e adicione a mistura de tofu e shiitakes.

Retire a parte dura das folhas de repolho, afervente, escorra e seque com um pano-de-prato. Para facilitar a retirada das folhas sem quebrá-las, afervente todo o repolho em uma panela grande, retirando as folhas aos poucos.

Para montar os charutos, coloque um pouco da mistura de tofu e carne numa das pontas da folha e enrole-a. Prenda com um palito.

Para o molho, faça o creme de cebola acrescentando o cravo da Índia e a canela.

Coloque os rolos de repolho numa única camada em uma travessa e cubra-os com o creme de cebola. Sirva quente.

Obs.:O creme de cebola pode ser substituído pelo molho de tomate de sua preferência.



## ***Frigideira de vegetais e tofu***

### **Ingredientes:**

- 1/2 tofu (225g)
- 2 shiitakes (cogumelos)
- 50g de frango desfiado (\*)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 cebola
- ½ pimentão verde
- 1 cenoura
- 5 vagens
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de saquê
- ½ pimentão vermelho

(\*)o frango pode ser substituído por carne de porco ou de boi cortada em tiras finas.

### **Preparo:**

Enrole o tofu num pano-de-prato e deixe em repouso por meia hora.

Descasque e corte a cenoura em palitos. Retire e descarte os talos dos shiitakes e corte-os em tiras finas. Afervente as vagens e corte-as em tiras. Corte os pimentões em cubos, as cebolas em rodelas e lave-as separando os anéis.

Aqueça o óleo numa frigideira e refogue o frango, a celola, a cenoura e o shiitake por cinco minutos. Adicione os pimentões e refogue por mais um minuto. Adicione os temperos: shoyu, açúcar e saquê.

Adicione o tofu em pedaços e refogue por mais cinco minutos.

Bata o ovo e adicione-o ao refogado e continue mexendo até que a água tenha secado.

Adicione a vagem e misture levemente.

Sirva quente.



## ***Torta dos monges budistas***

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- 2 shiitakes (cogumelos)
- 2 cenouras
- 2 colheres (sopa) de ervilhas
- 2 ovos batidos levemente
- óleo vegetal

#### **Tempero para o tofu-ovos**

- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de saquê
- 2 colheres (sopa) de açúcar

#### **Tempero para os vegetais**

- água para deixar o shiitake de molho (se forem secos)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de shoyu

### **Preparo:**

Lave os shiitakes e descasque as cenouras. Pique-os em cubos pequenos. Coloque-os em uma panela com os temperos para vegetais e cozinhe até secar a água do cozimento.

Amasse bem o tofu para obter um purê. Junte aos poucos os ovos batidos e misture bem. Adicione o tempero para a mistura de tofu e ovos. Adicione o shiitake, a cenoura e as ervilhas e misture bem.

Aqueça uma panela com um pouco de óleo. Adicione a mistura de tofu e cozinhe em fogo baixo com a panela tampada virando com o auxílio de uma espátula, até que fique bem firme. Deixe esfriar na panela.

Quando a torta estiver fria, corte em porções. Decore com picles de brotos de gengibre, se desejar.





## ***Molho de ervas***

### **Ingredientes:**

- 1/2 tofu (225g)
- 5 colheres (sopa) de iogurte
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 ovo cozido (duro), picado
- 1 xícara (chá) de ervas picadas (salsinha, espinafre, agrião, cebolinha, etc.)
- 2 colheres (sopa) de pepino em conserva picado
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- sal, pimenta e açúcar a gosto
- batatas cozidas ou assadas

### **Preparo:**

Bata o tofu com o mixer ou liquidificador até obter um creme homogêneo.

Junte todos os ingredientes (menos as batatas) e misture bem. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar. Um pouco antes de servir, despeje o molho sobre as batatas cozidas ou assadas, ainda quentes.

Obs: este molho pode ser servido também com saladas ou como patê.





## ***Panqueca de tofu com presunto e repolho***

### **Ingredientes:**

- 1/2 tofu (225g) levemente pressionado
- 100g de presunto picado
- 30g de repolho picado - aproximadamente 1 xícara (chá)
- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sopa de cebola
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo peneirada
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- sal e pimenta do reino

### **Preparo:**

Faça um purê com o tofu utilizando o mixer ou liquidificador.

Acrescente e misture no purê de tofu, o ovo, o leite, a maionese, a sopa de cebola, os pedaços de presunto e o repolho picado bem fino.

Adicione a farinha de trigo e tempere com sal e pimenta a gosto.

Aqueça uma frigideira pequena. Adicione uma e meia colher (sopa) de óleo. Despeje a metade da massa obtida e espalhe sobre a frigideira. Cozinhe sob fogo baixo, virando a massa dos dois lados. Repita este procedimento para o restante da massa.

Salpique as panquecas com salsinha picada.

Sirva quente com o molho de sua preferência.

Obs.: O presunto e o repolho podem ser substituídos por qualquer outro ingrediente.



## ***Salada com molho de tofu***

### **Ingredientes:**

#### Molho de tofu

- 60g de tofu
- 1/4 xícara (chá) de iogurte
- 1/4 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- sal e pimenta do reino

#### Salada

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

### **Preparo:**

#### Molho de Tofu

Bata o tofu com o auxílio de um mixer até formar um creme homogêneo.

Junte a maionese, o iogurte, a mostarda, o suco de limão e bata novamente. Tempere com sal e pimenta a gosto.

#### Salada

Corte os vegetais em forma de palitos finos. Misture-os bem e coloque em uma travessa. Cubra com o molho de tofu somente na hora de servir.



## ***Salada do “chef” com tofu***

### **Ingredientes:**

- ½ tofu (225g)
- 1 dente de alho
- 1 pé de alface pequeno
- ½ xícara (chá) de pepino picado
- ½ xícara (chá) de salsa picado
- ½ xícara (chá) de pimentão picado
- ½ xícara (chá) do queijo de sua preferência
- 1 xícara (chá) de carne cozida e picada (frango, boi, presunto ou porco)
- ½ xícara (chá) de cenouras cozidas e picadas

### **Tempero**

- 2/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/3 xícara (chá) de vinagre ou 3 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- Sal, pimenta do reino e açúcar

### **Preparo:**

Corte o tofu em cubos pequenos.

Pique a alface em pedaços pequenos e disponha na saladeira com os demais ingredientes.

Para preparar o tempero, misture um dente de alho picado com o óleo vegetal e o vinagre. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar. No hora de servir, despeje sobre a salada e misture. Cuidado para não desmanchar os cubos de tofu.



## *Tofu à italiana*

### **Ingredientes:**

- 1 ½ tofus (675g)
- sal e pimenta do reino
- 3 tomates maduros sem pele ou 450g de molho ou purê de tomates
- 1 dente de alho
- 3 talos de cebolinha verde (a parte branca)
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de purê de tomates
- ½ xícara (chá) de saquê
- ½ xícara (chá) de água
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 folha de louro
- farinha de trigo para empanar
- salsinha picada para decorar

### **Preparo:**

Salpique sal e pimenta sobre o tofu e deixe em repouso para eliminar um pouco da água contida no mesmo. Escorra e transfira para uma travessa.

Retire a pele dos tomates, corte-os em metades, retire as sementes e pique-os.

Descasque o alho e os talos de cebolinha verde. Pique e reserve-os separadamente. Corte a cebola em fatias finas.

Em uma panela grossa, aqueça uma e meia colheres (sopa) de azeite de oliva e uma colher (sopa) de manteiga. Frite a cebola e os talos de cebolinha verde até dourarem. Adicione o alho e os tomates e uma colher (sopa) de purê de tomate e cozinhe por mais alguns minutos.

Adicione o saquê e leve à fervura. Adicione os cubos de caldo de carne previamente dissolvidos em meia xícara (chá) de água. Adicione a folha de louro.

Corte o tofu em pedaços pequenos e empane com farinha de trigo.

Em uma outra panela, aqueça o restante do azeite e frite os pedaços de tofu até dourar.

Coloque o tofu no molho de tomate e cozinhe até que o molho fique com uma consistência grossa. Salpique com salsinha picada e sirva.





竹園  
滿園  
春色  
正  
好  
時  
分  
宜  
有  
好  
酒  
天



## ***Tofu com brotos de feijão***

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- 200g de brotos de feijão
- 1 maço de cebolinhas verdes
- 1 cenoura média cortada em tiras bem finas
- 2 ½ colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de saquê
- 1 ½ colheres (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de shoyu

### **Preparo:**

Corte a cebolinha verde em pedaços grandes.

Refogue ligeiramente, em fogo baixo, as fatias de cenoura e acrescente o tofu esfarelado, fritando-os por cerca de dois minutos. Adicione os brotos de feijão e a cebolinha verde. Adicione o saquê, o sal e o shoyu mexendo com cuidado. Aumente um pouco o fogo, cozinhando por mais alguns minutos.



## ***Tofu frito com recheio de queijo***

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- fatias de queijo (muzzarela ou prato)
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- farinha de trigo para empanar
- 1 ovo batido
- óleo

### **Preparo:**

Divida o tofu ao meio e envolva cada pedaço em um pano-de-prato seco. Coloque sobre cada um dos pedaços de tofu um peso leve e deixe em repouso por uma hora, para escorrer um pouco da água contida no mesmo.

Retire os pedaços de tofu dos panos e corte em fatias grossas. No centro das fatias faça um furo com o auxílio de uma faca, e recheie com um pedaço de queijo.

Cubra o tofu com farinha de trigo, mergulhe no ovo batido e empane com farinha de rosca e queijo parmesão previamente misturados. Frite rapidamente em óleo quente.

Sirva com a guarnição e com o molho de sua preferência.

Obs.: o tofu pode ser coberto com uma pequena quantidade de sal e pimenta branca antes de ser empanado, para acrescentar ao mesmo um pouco mais de tempero.



## *Tofu de cinco cores*

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- 1 maço pequeno de salsa
- 1 cenoura média
- 1 pimentão verde
- 3 shiitakes (cogumelos)
- 1 ovo batido
- ½ colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- óleo vegetal para fritura

### **Preparo:**

Pressione o tofu com um peso leve para retirar o excesso de água.

Pique os vegetais e o shiitake. Quando for usar o shiitake seco deixe-o previamente de molho em água quente até que fique macio.

Em um tigela grande, misture todos os ingredientes. Amasse bem. Adicione um pouco mais de farinha, se a massa estiver muito rala.

Em uma frigideira, aqueça o óleo. Com o auxílio de uma colher, adicione pequenas quantidades da massa no óleo quente e frite até dourar.

Sirva quente com ketchup, mostarda ou outro molho de sua preferência.





## ***Tofu com vegetais e ovos***

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- 3 ovos
- sal e pimenta do reino
- 5 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 4 shiitakes (cogumelos)
- 1 cenoura
- 240g de vagens
- 1 maço de cebolinha verde

### **Tempero**

- 1 colher (sopa) de saquê
- ½ colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal
- 1 colher (sopa) de shoyu
- ½ colher (sopa) de óleo de gergelim

### **Preparo:**

Separe os talos dos shiitakes e descarte. Corte os cogumelos em tiras finas. Descasque a cenoura e corte na forma de palitos finos. Cozinhe ligeiramente as vagens e corte-as em tiras finas.

Pique o tofu em cubos pequenos.

Bata os ovos e tempere com sal e pimenta a gosto. Aqueça duas colheres (sopa) de óleo em uma frigideira e cozinhe os ovos na forma de mexidos.

Aqueça outra frigideira e adicione 3 colheres (sopa) de óleo. Quando estiver quente, adicione os cogumelos e as cenouras e refogue por um ou dois minutos. Adicione a mistura de temperos, o tofu, a vagem e a cebolinha verde e continue mexendo e refogando ligeiramente até secar a água de cozimento. Adicione os ovos mexidos. Rapidamente, misture tudo não deixando cozinhar demais.

Sirva quente.

## *Tofu oito tesouros*

### **Ingredientes:**

- 1 tofu (450g)
- 120g de camarão
- 120g de carne de porco, em tiras bem finas
- 4 shiitakes (cogumelos) grandes
- 1 maço de cebolinhas verdes
- 120g de brotos de bambu
- 20 ervilhas tortas (orelha de padre)
- 4 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de caldo de carne
- 1 ovo ligeiramente batido



### **Tempero para o camarão:**

- ½ colher (sopa) de suco de gengibre
- ½ colher (sopa) de maisena
- ½ colher (sopa) de sal

### **Tempero para a carne de porco:**

- ½ colher (sopa) de suco de gengibre
- ½ colher (sopa) de saquê
- uma pitada de sal

### **Tempero para refogar:**

- 1 colher (sopa) de saquê
- 1 colher (sopa) de sal
- ½ colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de shoyu

### **Toque final:**

- 1 colher (sopa) de maisena dissolvida em um pouco de água
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim



## **Preparo:**

Rale gengibre fresco para obter o suco, que será utilizado no tempero do camarão e da carne de porco. Dissolva a maisena. Prepare os outros temperos

Corte o tofu em cubos pequenos.

Descasque os camarões e lave-os. Adicione o tempero para os camarões e misture bem.

Corte a carne de porco em tiras, adicione o tempero para a carne de porco e misture bem.

Retire os talos dos shiitakes e corte-os em quatro partes. Corte as cebolinhas verdes em pedaços grandes e os brotos de bambu em tiras. Retire as "linhas" das ervilhas tortas e afervente um pouco em água com sal e reserve.

Aqueça uma frigideira. Adicione o óleo e, assim que estiver quente, refogue o shiitake. Em seguida, adicione a carne de porco e refogue por um ou dois minutos. Finalmente, adicione o camarão, o broto de bambu e refogue novamente por mais um ou dois minutos.

Adicione o tempero para refogar e mexa, adicione o caldo de carne e cozinhe um pouco para secar a água de cozimento. Adicione a cebolinha verde.

Escorra os cubos de tofu e seque com um pano-de-prato. Adicione-os à mistura de vegetais. Experimente o tempero, adicionando mais sal, se necessário. Aqueça bem.

Adicione o ovo batido e misture rapidamente aos ingredientes.

Para o toque final, adicione à panela a maisena dissolvida, cozinhando até o molho engrossar. Salpique com óleo de gergelim e adicione as ervilhas tortas.

Sirva quente.



# ***Manjar de tofu e abacaxi***

## **Ingredientes:**

- 300g de Tofu
- 1 ½ colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- ½ xícara (chá) de suco de abacaxi
- 2 colheres (sopa) de rum
- 6 gotas de extrato de abacaxi
- ½ xícara (chá) de creme chantily
- ½ xícara (chá) de leite de côco
- fatias de abacaxi para decorar

## **Preparo:**

Dissolva a gelatina em quatro colheres (sopa) de água morna.

Escorra o abacaxi picado, reservando <sup>41</sup> meia xícara de suco.

Bata o tofu com um mixer ou batedeira até obter um creme homogêneo.

Em uma panela pequena, aqueça o suco de abacaxi com o açúcar até que ele se dissolva. Adicione a gelatina e misture.

Remova do fogo e adicione o creme de tofu, o extrato de abacaxi e o rum.

Coloque o leite de coco em um pirex e adicione o creme de tofu e a mistura de gelatina. Com o mixer ou a batedeira limpa, bata até ficar homogêneo. Deixe esfriar.

Adicione o creme chantily batido, o abacaxi picado e misture lentamente. Despeje a massa dentro de uma forma para pudim, que tenha sido previamente resfriada com água gelada. Coloque no refrigerador. Desenforme numa bandeja somente na hora de servir.

Decore com fatias de abacaxi.



## ***Pudim de tofu***

### **Calda:**

- Ingredientes:**
- 8 colheres (sopa) de açúcar
  - 8 colheres (sopa) de água

### **Pudim:**

- 330g de tofu
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de leite de côco
- 1 colher (sopa) de maisena

- Preparo:**
- 100g de côco ralado
  - óleo

Esmague o tofu com o auxílio de um garfo.

Pré aqueça o forno. Unte uma forma redonda com óleo.

Numa panela pequena, adicione o açúcar e a água, aqueça até ferver, reduza a chama do fogo e cozinhe até que a calda fique dourada. Rapidamente, despeje na forma forrando o fundo.

Bata todos os outros ingredientes (menos o côco ralado) no liquidificador até obter um creme de consistência homogênea.

Adicione o côco ralado.

Despeje a massa na forma de pudim e cozinhe em banho-maria, no forno por 40 minutos.

Deixe esfriar e desenforme o pudim.

Sirva após resfriá-lo em refrigerador.



## ***Suflê de tofu***

### **Ingredientes:**

- 300g de tofu
- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- suco de dois limões
- 2 colheres (sopa) de maisena
- raspas de 1 limão

### **Preparo:**

Separe as gemas das claras e retire com auxílio de um garfo a película que recobre as mesmas.

Bata as claras em neve.

No recipiente da batedeira junte o leite condensado, o suco de limão, o tofu, a maisena, as gemas e as cascas raladas de 1 limão. Bata até obter um creme homogêneo.

Adicione as claras em neve e misture cuidadosamente.

Despeje a massa numa forma para suflê previamente untada com manteiga.

Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos, ou até que a superfície da massa fique dourada.

Sirva quente.





## ***Torta de tofu***

### **Ingredientes:**

#### **Recheio**

- 1 tofu bem escorrido (450g)
- 3 colheres (sopa) de mel
- ½ xícara (chá) de uvas passas picadas
- ¼ xícara (chá) de suco de limão
- ½ colher (chá) de extrato de limão
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- raspas de 1 limão
- 1 pitada de sal
- 1 ovo batido

#### **Massa**

- ¼ xícara (chá) de biscoitos de maisena moídos
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 colheres (chá) de suco de limão
- 2 colheres (chá) de mel
- 2 colheres (chá) de manteiga
- manteiga para untar a forma (de torta)

### **Preparo:**

Em um pirex bata o tofu com o auxílio de um mixer até formar um creme homogêneo. Adicione todos os outros ingredientes do recheio e misture bem.

Numa forma redonda, previamente untada com manteiga, junte e misture bem os ingredientes da massa com o auxílio dos dedos. Pressione a massa no fundo e nas laterais da forma.

Adicione o recheio com o auxílio de uma colher e achate a superfície.

Pré-aqueça o forno e asse por aproximadamente 25 minutos em temperatura média.

Sirva fria.