

SECONDI PIATTI

Strapazzato di tofu

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 20 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Lo **strapazzato di tofu** è la soluzione perfetta se cerchi un piatto nutriente, leggero e **completamente vegetale** che non ti faccia rimpiangere i sapori classici. Spesso chiamato "tofu scramble", questo piatto imita alla perfezione la consistenza delle uova strapazzate grazie a una tecnica di sbriciolatura manuale e all'uso sapiente delle spezie. È l'ideale per una colazione salata diversa dal solito o per un secondo piatto veloce quando hai poco tempo ma non vuoi rinunciare al gusto.

Per rendere il tuo pasto ancora più completo, potresti accompagnarlo con un'[insalata di finocchi](#), [pomodori secchi e capperi](#) o servirlo con

un contorno saporito di [cicoria al pomodoro](#). Se ami le colazioni ricche, non perderti anche la nostra versione della [granola fatta in casa](#) o questa sfiziosa variante di [pancake senza uova al cioccolato](#).

Preparare lo strapazzato di tofu è un gioco da ragazzi: basta una padella, un panetto di tofu e qualche aroma per portare in tavola una pietanza colorata e profumata che piacerà proprio a tutti.

INGREDIENTI PER LO STRAPAZZATO DI TOFU

TOFU AL NATURALE 300 gr

CURCUMA IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

LATTE DI SOIA non zuccherato - 40 ml

ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

SALE KALA NAMAK

PREPARAZIONE DELLO STRAPAZZATO DI TOFU

- 1 Prendi il panetto di tofu, sciacqualo brevemente e tamponalo con della carta assorbente. Ora sbriciolalo grossolanamente all'interno di una ciotola usando le mani o i rebbi di una forchetta, cercando di ottenere dei pezzi irregolari che ricordino l'uovo strapazzato. Scalda un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente. Quando è caldo, versa il tofu sbriciolato e saltalo a fiamma media per circa 3-4 minuti, finché non avrà perso l'umidità in eccesso e inizierà appena a dorarsi.





- 2 Aggiungi la curcuma e il sale Kala Namak. Mescola bene affinché il tofu assorba uniformemente il colore giallo brillante. Se vuoi, aggiungi anche un pizzico di pepe nero. Versa il goccio di latte di soia in padella. Questo passaggio è fondamentale per non far seccare il tofu: continua a cuocere per altri 2 o 3 minuti, finché il latte non si sarà addensato creando una consistenza morbida e vellutata.



3 Spegni il fuoco e unisci l'erba cipollina fresca tagliata finemente. Dai un'ultima mescolata e servi il tuo strapazzato ben caldo, magari accompagnandolo con del pane tostato o dell'avocado.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la salsa di soia utilizzata sia certificata (tipo Tamari).

Versione senza lattosio: questo piatto è 100% vegetale, quindi perfetto per chi è intollerante al lattosio o alle proteine del latte.

Versione light: riduci la quantità di olio nel soffritto e utilizza del tofu al naturale, aumentando la dose di verdure fresche come spinaci o zucchine grattugiate.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già interamente vegano. Per un tocco di sapore in più, puoi aggiungere del lievito alimentare in scaglie che regalerà una nota "formaggiosa". Trovi altre idee simili in [questo articolo](#).

L'idea WOW: servi lo strapazzato di tofu sopra una fetta di pane integrale tostato, aggiungendo fette di avocado maturo e una spolverata di semi di sesamo nero.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: prima di cuocerlo, pressa bene il panetto di tofu tra due fogli di carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso. Questo permetterà allo strapazzato di tofu di assorbire meglio i condimenti e di non risultare "bollito".

Lo sfizio in più: se vuoi ottenere il tipico sapore delle uova, usa il sale nero Kala Namak. Grazie al suo contenuto di zolfo, darà al piatto un aroma incredibilmente simile a quello delle uova originali.

L'idea per i bambini: usa lo strapazzato per farcire delle piccole piadine o dei tacos: il colore giallo brillante e la consistenza morbida li conquisteranno.

Idea antispreco: non buttare i piccoli pezzi di tofu che rimangono sul fondo della confezione! Uniscili alla preparazione o frullali per creare una salsina cremosa da aggiungere a un [club sandwich](#) tutto veg.

CONSERVAZIONE

Il tofu ha origini antichissime in Cina, dove viene prodotto da oltre 2000 anni. Lo strapazzato di tofu, invece, è diventato un pilastro della cucina moderna occidentale grazie alla creatività della cultura vegana degli anni '70, che cercava un modo per replicare il piacere della colazione all'inglese in chiave cruelty-free, proprio come accade per gli [spiedini di tofu](#).