

SECONDI PIATTI

Tofu in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **Tofu in friggitrice ad aria** è la svolta definitiva per chi pensa che questo ingrediente sia noioso o difficile da cucinare. Grazie alla circolazione veloce del calore, otterrai dei **bocconcini dorati e irresistibilmente croccanti** fuori, ma morbidi al cuore. È una **ricetta veloce con il tofu** perfetta per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare al gusto, ideale per arricchire insalate, bowl o da mangiare semplicemente come secondo piatto sfizioso.

Se ami le *consistenze crunchy*, questa ricetta ricorda molto il [tofu impanato](#) classico, ma con una leggerezza unica. È un'ottima alternativa al semplice [tofu in padella](#) o a piatti più elaborati come

il [Tofu teriyaki](#) e il saporito [Tofu marinato alla piastra con cipolle in agrodolce](#).

Questo elettrodomestico è un grande alleato per le [ricette in friggitrice ad aria sane e veloci](#). Puoi creare un intero menu leggero abbinando il tofu a degli snack vegetali come le [Chips di cavolo nero](#) o i [Semi di zucca in friggitrice ad aria](#). E per finire in dolcezza, senza accendere il forno? Prova i soffici [Pancake in friggitrice ad aria](#) o le salutari [Chips di mela](#).

INGREDIENTI PER IL TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA

TOFU AL NATURALE scegli quello sodo o "firm", non il vellutato - 200 gr
PAPRIKA DOLCE o affumicata per un gusto barbecue - 1 cucchiaino da tè
PANGRATTATO o farina di mais per una panatura più rustica - 3 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO
PEPE NERO

COME FARE IL TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA

Prendi il panetto di tofu (ti consiglio di tamponarlo bene con carta assorbente prima di iniziare per togliere l'acqua in eccesso, verrà più croccante!).

Taglialo a cubetti regolari di circa 2 cm per lato.

Trasferisci i cubetti in una ciotola capiente e condisci subito con sale, una macinata di pepe e la paprika dolce.

Mescola bene il tutto per distribuire le spezie uniformemente.





Ora aggiungi l'olio extravergine e mescola nuovamente: l'olio servirà da "colla".

Per ultimo unisci il pangrattato e mescola con cura facendo attenzione che tutti i cubetti siano ben ricoperti dal condimento e dalla panatura su tutti i lati.

Trasferisci i cubetti nel cestello della friggitrice ad aria (cerca di non sovrapporli troppo).

Cuoci a 180°C per 15 minuti, ricordandoti di scuotere il cestello a metà cottura per girarli e farli dorare ovunque





IDEE E ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Il tofu è naturalmente privo di glutine, ma il pangrattato no. Sostituiscilo con farina di mais fioretto o pangrattato gluten-free per una panatura sicura e ancora più croccante.

Versione light: Per ridurre le calorie, ometti il pangrattato e condisci i cubetti solo con spezie e un "puff" di olio spray: si formerà comunque una pellicina deliziosa.

L'idea speziata: Al posto della paprika, prova un mix di curry e curcuma per un tocco indiano, oppure origano e pomodori secchi in polvere per un gusto mediterraneo.

L'idea WOW: Prima di impanarlo, spennella i cubetti con un velo di senape o di salsa di soia, il sapore sarà esplosivo e la panatura aderirà meglio.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: L'umidità è nemica della croccantezza. Prima di condirlo, avvolgi il panetto di tofu in carta assorbente e mettilo sopra un peso (come un piatto) per 10 minuti.

Rimuovendo l'acqua in eccesso, fare il tofu in friggitrice ad aria diventerà facilissimo e il risultato sarà super crunchy.

Lo sfizio in più: Aggiungi dei semi di sesamo al pangrattato: tostandosi rilasceranno un aroma di nocciola fantastico.

L'idea per i bambini: Taglialo a bastoncini invece che a cubetti e chiamali "bastoncini magici" o "nuggets vegetali". Servili con ketchup o maionese e li mangeranno volentieri.

Idea antispreco: Se ti avanza della panatura condita nella ciotola, non buttarla! Puoi usarla per gratinare delle verdure al forno o per condire una pasta veloce aglio e olio.

COME CONSERVARE IL TOFU IN FRIGGITRICE AD ARIA

Il Tofu in friggitrice ad aria va consumato subito per godere della sua croccantezza. Se avanza, puoi conservarlo in frigo per 2 giorni in un contenitore ermetico, ma diventerà morbido. Per ravvivarlo, ripassalo nel cestello a 200°C per 3-4 minuti.