

Come cucinare il tofu, i metodi di cottura più sani e gustosi

Autore: Elisa Malizia

Data: 01 Settembre 2014

Il tofu è un prodotto ricavato dalla soia e in uso da tempo anche da noi, come sostituto di carne e latticini nelle diete di vegetariani, vegani e intolleranti al lattosio. Ha un sapore caratteristico e particolare e in cucina è davvero versatile perché può fungere da base per preparare contorni, primi, secondi e dolci. Per gustarlo al meglio, però, bisogna sapere come utilizzarlo. Vediamo alcuni **metodi di cottura del tofu**.

Tofu al forno

Il tofu, tagliato a cubetti, può essere cucinato al forno. Poiché assorbe molto i condimenti, non avete bisogno di eccedere: basta una leggera marinatura oppure una salsa (a base di pomodoro, ad esempio). Arricchite con [le erbe aromatiche, sia essiccate](#) che fresche, e sale.

Tofu alla griglia

Il tofu può essere grigliato, come se fosse un petto di pollo, per intenderci. Potete tagliarlo a cubetti oppure fare delle fette lunghe, larghe circa un centimetro. Mettetelo sulla griglia calda e, se volete, cuocete insieme al tofu anche le verdure che userete per accompagnarlo.

Tofu marinato

Potete usare la stessa marinatura che, normalmente, viene composta per la carne. Potete consumare il tofu senza ulteriore cottura.

Tofu sauté

Mettete un filo d'olio nella padella, tagliate a cubetti il tofu, fatelo saltare con verdure fresche di stagione e gustate caldo. Avrete così un piatto leggerissimo, salutare e delizioso.

Tofu scottato

Ricoprite in tofu con semi di sesamo e poi fatelo saltare in una padella rovente.

Tofu stufato

Preparate una salsa a vostra scelta oppure del brodo vegetale, tuffate il tofu nella pentola, aggiungete profumi e sale e lasciate cuocere a fuoco basso.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/come-cucinare-il-tofu-i-metodi-di-cottura-piu-sani-e-gustosi/>

Generato il 18/05/2025