

## Tofu di ceci facile - Panissa

Questa è una facile alternativa al tofu tradizionale a base di soia. E' una valida alternativa al tofu tradizionale, per chi è allergico alla soia, ma anche perchè è decisamente economica con alti valori nutrizionali.

Il tofu di ceci è estremamente versatile. Puoi aggiungerlo alle insalate, tagliato a fette grigliato, nelle zuppe, nei dolci.

La farina di ceci è economica soprattutto se si è in grado di procurarsela in una drogheria di cibi etnici, oppure puoi acquistarla su Amazon!

Tempo di prep. 5 min. Tempo di cottura 5 min. porzioni 3 tazze

### Ingredienti:

- 450 ml o 2 tazze d'acqua
- 85 gr o 1 tazza di farina di ceci
- 1 cucchiaino di sale marino macinato fine
- 2 cucchiai di olio di vinacciolo, olio di avocado o olio di cocco non raffinato, più che altro per ingrassare e soffriggere
- Pepe nero qb (facoltativo)

### Istruzioni

Unghere una teglia da 22 cm con olio, oppure rivestitela con carta forno e metterla da parte.

In una pentola capiente a fuoco medio-alto, sbatti insieme acqua, la farina di ceci, sale marino, pepe nero se lo usi, e olio fino a quando la miscela si addensa fino a ottenere una consistenza di polenta o porridge. Usa una spatola in silicone per distribuire la pastella di ceci nella teglia unta, leviga la parte superiore il più possibile e lascia raffreddare la pastella nella teglia per 20-30 minuti. Si solidificherà.

Capovolgi o trasferisci con cura il tofu raffreddato su un tagliere e taglialo a cubetti o strisce.

Conservare in frigorifero

### NOTE DI RICETTA

Se lo desideri, puoi lasciare riposare un po' la pastella per un sapore e un beneficio nutrizionale extra. Sbatti semplicemente farina, acqua e sale, copri con un asciugamano e mettilo in un luogo caldo fuori dalla luce solare diretta per 12-24 ore. Quindi, aggiungi l'olio, versa il composto in una pentola e continua con le istruzioni menzionate sopra.

Il calore diminuirà alcuni benefici probiotici, ma la fermentazione migliora effettivamente la digeribilità del tofu.

Puoi congelare il tofu a fette / a cubetti in un contenitore ermetico per mesi. Basta scongelare e preparare come preferisci.

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---