

Il tofu e la cucina vegetariana



In commercio dal:	31/03/2016
Pagine:	122 p.
Editore:	Tecniche Nuove
Category:	Società
EAN:	9788848132183
Anno edizione:	2016
Autore:	Giuliana Lomazzi
Collana:	Le guide di Natura & Salute

[Il tofu e la cucina vegetariana.pdf](#)

[Il tofu e la cucina vegetariana.epub](#)

Tofu e derivati della soia sono sempre più presenti nei banchi dei negozi alimentari, immancabili nell'alimentazione di vegetariani e vegani, ma indispensabili anche per chi presenta intolleranze ai latticini o ha problemi di colesterolo troppo alto. Questa nuova edizione del libro, arricchita di ricette e nuovi capitoli, ne racconta la storia e l'origine e ne suggerisce i diversi usi culinari. Accanto al tofu che proviene dalla cucina cinese e al tempeh sempre di provenienza orientale, al quale sono dedicati un capitolo e numerose ricette, molti altri sono i prodotti a base di soia che si possono utilizzare in cucina, dal "latte", allo "yogurt" alla "panna", ai granulati, ai cosiddetti "hamburger" "wurstel" e molto altro ancora. Il loro uso in cucina non è difficile, ma qualche accorgimento è utile per gustarli al meglio, sia in ricette dalla chiara impronta orientale, sia in piatti che combinano questi ingredienti con i sapori tipici della cucina mediterranea. Con 119 ricette.