

La meva primera Mozzarella vegana baixa en greixos



Estic molt contenta perquè hem fet mozzarella vegana per primera vegada! És tan deliciosa freda com calenta i és baix en greixos. L'hem utilitzat per fer la pizza que podeu veure a les imatges i els crostini que podeu veure a foto principal (no patiu, compartirem també la recepta).

No dubteu utilitzar qualsevol llet vegetal sense sucre que vulgueu. Aquesta recepta només l'he fet amb midó o farina de tapioca, així que no sé si podria funcionar amb algun altre midó o farina.

Sense gluten, vegana

Per 5 boles

Temps: Temps total 20 minuts: Temps de preparació 10 min, Temps de cuina 10 min.

Ingredients:

- 100g de tofu ferm
- 1/2 tassa de llet d'ametlles sense sucre (125 ml)
- 3 cullerades de midó o farina de tapioca
- 1 cullerada de llevat nutricional
- 1 culleradeta de suc de llimona
- 1/2 culleradeta de sal
- 1/4 culleradeta d'all en pols

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Barregeu tots els ingredients fins que quedi suau.

PAS 2: Aboqueu la barreja en una cassola i deixeu-ho coure a foc alt o mitjà-alt durant uns 5 o 10 minuts, remenant constantment fins que espesseixi. La barreja es reunirà formant una bola (vegeu la imatge número 3).

PAS 3: Transferiu-ho a un bol i deixeu-ho refredar una mica. A continuació, feu boles amb una cullera i les mans (mulleu-les per evitar que s'enganxin). Col·loqueu les boles en un bol amb salmorra (he afegit aproximadament 1/2 culleradeta de sal per cada tassa o 250 ml d'aigua) i deixeu-les refredar completament.

Us podeu menjar la mozzarella freda o calenta. Si no us la mengeu immediatament, emmagatzemeu les boles en un recipient tancat amb una mica de salmorra durant uns 3 o 4 dies.

Bon profit!

LA MEVA CUINA















