

Tofu in crosta di mandorle con glassa alla senape senza zucchero

Tofu croccante al forno con una copertura croccante di frutta secca e glassa piccante: un piatto ricco di proteine, amico della glicemia e pronto in meno di 30 minuti.

Preparazione: 10 min

Cottura: 18 min

Totale: 28 min

Porzioni: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingredienti

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein mandorle crude

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour farina di mandorle

Zero glycemic impact; replaces brown sugar eritritolo granulare o dolcificante al frutto del monaco

sale fino

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating albumi liquidi

Low GI (~15); excellent plant protein source tofu extrafermo, scolato e pressato, tagliato in 5 fette

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits sostituto del miele senza zucchero o sciroppo di yacon

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor senape di Digione

logifoodcoach.com/recipes/tofu-in-crosta-di-mandorle-con-glassa-alla-senape-senza-zucchero

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar sciroppo senza zucchero al gusto di acero

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C. Rivesti una teglia grande con carta da forno o spruzzala leggermente con olio da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

Aggiungi le mandorle crude, la farina di mandorle, il dolcificante all'eritritolo e il sale fino in un robot da cucina. Frulla a impulsi fino a ottenere una consistenza grossolana simile al pangrattato, evitando di frullare troppo fino a formare una pasta. Trasferisci questa copertura di frutta secca in una ciotola poco profonda.

Step 3

Versa gli albumi liquidi in una seconda ciotola poco profonda. Asciuga completamente le fette di tofu con carta da cucina per assicurarti che la copertura aderisca correttamente.

Step 4

Lavorando con una fetta di tofu alla volta, immergila prima negli albumi, ricoprendo tutti i lati, poi premila con decisione nel composto di mandorle, girando per ricoprire uniformemente. Disponi ogni fetta ricoperta sulla teglia preparata lasciando spazio tra i pezzi.

Step 5

Cuoci il tofu per 16-20 minuti, girandolo a metà cottura, fino a quando la crosta diventa dorata e croccante. La temperatura interna dovrebbe raggiungere almeno 75°C.

Step 6

Mentre il tofu cuoce, mescola insieme il sostituto del miele senza zucchero, la senape di Digione e lo sciroppo senza zucchero al gusto di acero in una ciotola piccola fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato.

Step 7

Togli il tofu dal forno e lascialo riposare per 2 minuti. Versa la glassa piccante sulle fette di tofu ancora calde appena prima di servire. Per un migliore controllo della glicemia, servi insieme a una porzione abbondante di verdure non amidacee o verdure a foglia.