

Receitas à base de Soja



Estaremos divulgando, periodicamente, receitas da culinária de soja, desenvolvidas pela Cozinha Experimental da Embrapa Soja.

[Receitas para alérgicos ao trigo](#)

[Receitas para diabéticos](#)

01 - EXTRATO DE SOJA "LEITE DE SOJA"

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

- Ferver um litro e meio de água, adicionar a metade do bicarbonato e misturar.
 - Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura.
 - Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente, esfregando-os entre as mãos para retirar as cascas.
 - Colocar o restante da água para ferver. Adicionar a outra metade do bicarbonato e cozinhar os grãos por cinco minutos. Não descartar a água.
 - Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador por três minutos.
 - Cozinhar em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre.
 - Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e exprimir bem através do pano.
 - O líquido filtrado é o extrato de soja (leite) e a massa restante, o resíduo.
 - Levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos.
 - Adicionar o açúcar e o sal ao extrato.
- Para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.

02 - SOJA FRITA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja escolhida e seca
- 3 colheres (sopa) de sal
- 2 litros de água
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- óleo de soja para fritura

Modo de preparo:

Ferver um litro e meio de água, adicionar a metade do bicarbonato de sódio e misturar; colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura; escorrer a água e lavar os grãos em água corrente; colocar os grãos de molho, por oito horas, em uma quantidade de água fria correspondente a três xícaras (chá), adicionada do restante do bicarbonato de sódio; transferir os grãos para uma peneira (tipo escorredor de macarrão) e descascá-los sob água corrente, esfregando-os entre as mãos, para separar as cascas; cozinhar os grãos descascados por 15 minutos em panela aberta com três vezes o volume de água, Adicionando o sal. A contagem do tempo inicia-se após a fervura; descartar a água do cozimento e escorrer os grãos em peneira; secar os grãos escorridos sobre pano de algodão limpo ou toalha de papel; colocar o óleo para aquecer em uma panela funda; fritar os grãos até que a espuma formada desapareça e os grãos comecem a dourar; retirar os grãos fritos, escorrendo o excesso de óleo e colocá-los sobre papel absorvente; e guardar a soja frita, em vasilha fechada.

Rendimento: aproximadamente 200g**03- KINAKO (farinha de soja torrada e moída)****Ingrediente:**

1kg de grão de soja escolhidos

Modo de preparo:

Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrá-los em forno pré- aquecido, por 20 minutos em fogo baixo, mexendo para que não queimem, até que as cascas do grão soltem-se com facilidade. Deixe os grãos esfriarem.

Moer os grãos em liquidificador até a obtenção de farinha semelhante à farinha de amendoim. Armazenar a farinha em recipiente fechado.

Observação: Em forno de microondas, colocar ½ kg de grãos em um piréx médio e torrá-los na potência alta por aproximadamente seis minutos, mexendo de 2 em dois minutos.

04- CEREAIS COM KINAKO

1/3 de xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada
3 colheres (sopa) de aveia em flocos
2 colheres de kinako
4 colheres de flocos de cereais
1 colher de chá de uvas passas (opcional)
1/3 copo de leite
Se necessário, adoçar com mel, açúcar ou adoçante

Modo de preparo:

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos; adicionar o leite

Rendimento: Uma porção

05 - IOGURTE COM KINAKO

Ingredientes:

1/3 xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada
1 colher (sopa) de kinako
1 copo de iogurte de sua preferência

Se necessário, adoçar com mel, açúcar ou adoçante

Modo de preparo:

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos; adicionar o leite.

06- GRANOLA COM KINAKO

Ingredientes:

2 colheres (sopa) da granola de sua preferência
2 colheres de kinako
1 potinho de iogurte ou 1/2 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de mel, açúcar ou adoçante, na quantidade desejada

Modo de preparo:

Colocar em uma tigela todos os ingredientes secos; adicionar o iogurte ou leite.

Observação: Se desejar, adicionar uma fruta de sua preferência, picada.

Rendimento: Uma porção

07- MINGUAU COM KINAKO

Ingredientes:

1 xícara de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
1 colher (sopa rasa) de amido de milho ("maizena")
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher de kinako

Canela em pó

Modo de preparo:

Em uma panela, adicionar o leite, o kinako, o açúcar e a "maizena"; Levar ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar; Cozinhar até ficar cremoso, despejar em uma tigela, polvilhar com canela em pó; Servir quente.

Rendimento: uma porção

08 - ARROZ DOCE COM KINAKO

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
8 Xícaras (chá) de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
3 xícaras (chá) de água
2 e ½ xícaras (chá) de açúcar
½ xícara de kinako
Canela em pó

Modo de preparo:

Em uma panela, colocar as três xícaras de água e quatro xícaras (chá) de leite; Levar ao fogo e, quando levantar fervura; adicionar o arroz previamente lavado e escorrido; Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do leite, o kinako e o açúcar. Assim que o arroz estiver cozido, retirar do fogo, transferir para uma vasilha e salpicar com canela em pó, a gosto.

Rendimento: Aproximadamente 20 porções.

09 - FARINHA DE SOJA

Ingredientes:

-Soja em grãos escolhidos e sem lavar.

Modo de preparo:

-Adicionar a soja em água fervente, conforme descrito para o extrato de soja "leite de soja", e cozinhar por cinco minutos.
-Escorrer bem os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora.
-Torrar os grãos, no forno em fogo baixo por cerca de uma hora, mexendo sempre com o auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim).
-Triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer carne.
-Peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira fina e, guardá-la em vasilha seca e tampada.

10 - HIDRATAÇÃO DA PVT (PROTEÍNA VEGETAL TEXTURIZADA) / "CARNE" DE SOJA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo:

- Colocar a PVT em um recipiente (pirex) e cobrir com a água fervente.
- Aguardar 10 minutos para a PVT absover a água.
- Escorrer a PVT em peneira (tipo escorredor de macarrão), retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira.
- Usar em refogados, molhos, e recheios como substituto da carne moída.

Obs.:A Proteína Vegetal Texturizada é também conhecida pela denominação de PTS (Proteína Texturizada de Soja).

11 - GRÃOS COZIDOS

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos, sem lavar
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 8 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

- Ferver três xícaras (chá) de água, adicionar a metade do bicarbonato de sódio e cozinhar os grãos por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura.
- Escorrer a água e promover o choque térmico, em água fria, lavando os grãos, como descrito para o extrato.
- Escorrer a água e colocar a soja de molho com três xícaras (chá) de água fria, por oito horas, aproximadamente.
- Escorrer os grãos e separar as cascas.
- Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou por 20 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.

12 - MASSA BÁSICA

- Proceder a receita dos grãos cozidos completa e acrescentar o que segue:
- Passar a soja cozida em máquina de moer carne, ou bater no liquidificador, adicionando um pouco da água de cozimento, até a obtenção de uma massa homogênea.

Obs: Esta massa pode ser guardada no freezer para ser utilizada em diferentes receitas.

13 - PÃO DE RESÍDUO

Ingredientes:

Fermento:

- 3 colheres (sopa) de fermento de pão ou um pacotinho de fermix

- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna

Massa:

- 1/4 de xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo:

Fermento:

Em um recipiente (bacia), dissolver o fermento com água e adicionar os demais ingredientes. Cobrir com plástico e, deixar em repouso para crescer, por 15 minutos.

Massa:

Misturar ao fermento o resíduo, o açúcar e o óleo. Adicionar aos poucos, a farinha de trigo, trabalhando a massa até que os ingredientes se unam e a massa se desprenda dos dedos. Moldar os pães no formato desejado, dispor em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo, deixar crescer por uma hora e, assar por 30 minutos em forno pré-aquecido.

14 - TORTA DE BANANA OU MAÇÃ

Ingredientes:

- 12 bananas nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 150 g de margarina

Modo de preparo:

- Misturar o açúcar, as farinhas, o fermento e peneirar, juntar a margarina e preparar uma "farofa" esfregando os ingredientes com as mãos.
- Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com farinha de trigo.
- Colocar metade da "farofa" e cobrir com as bananas cortadas em três partes (no sentido do comprimento). Cobrir com o restante da "farofa", sem apertar.
- Bater quatro ovos inteiros, como se fosse fazer uma omelete, ir colocando sobre a última camada, com ajuda de um garfo.
- Polvilhar com canela em pó e, levar ao forno em temperatura média, por cerca de 25 minutos.

15 - ALMÔNDEGAS DE SOJA

Ingredientes:

Massa:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- sal (a gosto)
- óleo de soja (fritura das almôndegas)

Molho:

- 1 xícara (chá) de tomates picados sem sementes
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomates
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- sal, alho e pimenta (a gosto)

Modo de preparo:

Massa:

- Em um recipiente pequeno (bacia) misturar os ingredientes da massa, formar os bolinhos e, fritar em óleo quente.
- Após a fritura, deixar as almôndegas sobre folha de papel absorvente.

Molho:

- Refogar em óleo quente o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre.
- Acrescentar o extrato de tomate, o sal e a água.
- Tampar a panela, abaixando o fogo após a fervura.
- Cozinhar por cinco minutos.
- Desligar o fogo e adicionar o cheiro verde.
- Arrumar as almôndegas em uma travessa e cobri-las com o molho.
- Servir em seguida.

16- BISCOITOS CASADINHOS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 250 g de margarina
- 1 xícara (café) de açúcar
- Mel ou geléia de frutas para rechear

Modo de preparo:

- Preparar um creme com a margarina e o açúcar, misturar as farinhas até formar uma massa. Abrir a massa com o auxílio de um rolo.
- Cortar a massa em rodela, dispondo-as em assadeiras sem untar e levar ao forno

em temperatura média para assar.

- Os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos.
- Esperar esfriar, passar mel ou geléia nas rodelas e uní-las uma a outra.

17 - MAIONESE DE SOJA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja "leite" gelado
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 5 azeitonas picadas
- 1/4 de cebola picada
- Óleo de soja gelado

Modo de preparo:

- Adicionar todos os ingredientes, com excessão do óleo, no copo do liquidificador e bater.
- Adicionar o óleo, bem devagar, no centro da massa até atingir uma consistência firme, quando ocorre o fechamento do "furo" no centro da maionese e o liquidificador não consegue mais bater.

18 - ESFIRRAS DE RESÍDUO E PVT

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 3 colheres (sopa) de fermento para pão
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 1/2 copo de óleo (150 ml)
- 1/2 copo de água morna

Recheio:

- 1 xícara (chá) de PVT
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 tablete de caldo de carne
- 3 tomates sem sementes
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- Cheiro verde

Modo de preparo:

Massa:

- Dissolver o fermento em água morna. Juntar o açúcar, o sal, o óleo e o resíduo.
- Adicionar aos poucos a farinha de trigo e amassar.
- Formar bolinhas, com a massa obtida, e deixá-las sobre uma superfície limpa.

Recheio

- Hidratar a PVT, com as duas xícaras de água quente, por aproximadamente 10 minutos.
- Espremer a PVT, numa peneira (tipo escorredor de macarrão), para retirar o excesso de água.
- Refogar o alho e a cebola no óleo já aquecido e adicionar o caldo de carne e o extrato de tomate.
- Juntar os tomates picados (miúdos) e a PVT hidratada.
- Por último acrescentar o cheiro verde.

Preparo das esfirras

- Abrir as bolinhas da massa na palma da mão.
- Recheiar com o PVT previamente preparado.
- Fechar as esfirras na forma de um triângulo.
- Colocar as esfirras em assadeiras previamente untadas e polvilhadas com farinha de trigo.
- Assar em forno pré-aquecido, em temperatura média.

19- SALADA DE SOJA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja cozidos
- 3 tomates sem sementes picados
- 1 pimentão verde picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 cebolas médias picadas
- Cheiro verde, sal, azeite de oliva e suco de limão (a gosto).

Modo de preparo:

- Cozinhar os grãos conforme a receita básica.
- Deixar esfriar e misturá-los com todo os ingredientes.
- Levar à geladeira e servir quando estiver bem fria.

20 - ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz crú, lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Canela em pó

Modo de preparo:

- Colocar três xícaras (chá) de água e quatro xícaras (chá) de extrato de soja "leite de soja" para ferver.
- Quando estiver fervendo adicionar as duas xícaras (chá) de arroz previamente lavado e escorrigo.
- Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do extrato de soja, o açúcar, o sal e as raspas de limão.
- Quando o arroz estiver bem cozido, retirar do fogo, transfer para um recipiente (pirex) e, salpicar canela em pó.
- Servir morno ou gelado.

**21 - MASSA DE EMPADÃO COM RESÍDUO DE SOJA
E MAIONESE DE EXTRATO DE SOJA****Ingredientes:**

- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de maionese de extrato de soja

Modo de preparo:

- Misturar a maionese com o resíduo e adicionar a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea.
- Estender a massa, de modo a forrar o fundo e os lados de uma assadeira de tamanho médio, reservar um pouco da massa para a cobertura.
- Rechear, cobrir o empadão com o restante da massa e pincelar a cobertura com gema de ovo batido.
- Assar por 20 minutos e servir quente.

Obs.: Essa massa pode ser utilizada para o preparo de empadinhas.

Recheio

- 2 xícaras (chá) de PVT seca
- 1 lata de ervilha ou milho verde
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de massa de tomate
- Pimenta do reino (a gosto)
- 1 cebola pequena picada
- Cheiro verde picado
- Sal (a gosto)

Modo de preparo:

- Preparar a PVT conforme já descrito em receita anterior.
- Refogar em óleo quente a PVT, os temperos e a ervilha ou o milho verde.
- Esperar esfriar para rechear.
- Para enriquecer, juntar ao recheio duas colheres de sopa de requeijão cremoso.

22 - RISSOLES DE MILHO E SOJA

Ingredientes:

Massa:

- 100 g de margarina
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 cubos de caldo de galinha

Recheio:

- 3 xícaras (chá) de milho verde
- 1/2 litro de extrato de soja
- 2 cubos de caldo de galinha
- 3 cebolas raladas
- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 3 colheres (sopa) de maisena

Cobertura:

- 2 claras
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de preparo:

Massa:

- Dissolver o caldo de galinha no extrato de soja e reservar.
- Levar ao fogo a margarina, quando estiver derretida, adicionar a farinha de trigo e torrar levemente.
- Adicionar o resíduo e, a seguir, o extrato com o caldo de galinha.
- Misturar até soltar do fundo da panela.
- Retirar a massa, colocá-la em um prato para esfriar e reservar.

Recheio:

- Bater no liquidificador uma xícara (chá) de milho verde com o extrato de soja.
- Coar a massa líquida obtida em peneira e reservar.
- Levar ao fogo a margarina e, refogar a cebola, o caldo de galinha, os temperos e o restante do milho.
- Juntar ao refogado o líquido coado, misturando sem parar.
- Dissolver a maisena em água fria e adicionar ao "mingau" da panela, misturando sempre. Cozinhar até engrossar.
- Após o cozimento, deixar esfriar, um pouco, para rechear os pastéis.

Montagem

- Abrir a massa sobre uma superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo.
- Dispor o recheio e dobrar a massa.
- Cortar a massa recheada e dobrada com auxílio de um cortador, ou com a boca de

um copo.

- Passar os rissoles na clara de ovo e, a seguir, na farinha de rosca.
- Fritar em óleo quente.

23 - TORTA DE MANDIOCA

Ingredientes:

1 kilo de mandioca
1 xícara (chá) de resíduo de soja
1 xícara (chá) de cebolinha verde picada
1 xícara (chá) de salsinha picada
1/2 xícara (chá) de cebola picada
4 colheres (sopa) de margarina
1 colher (café) de açúcar

Recheio:

300 g de PVT hidratado
5 dentes de alho
1/2 cebola picada
1/2 xícara (chá) de óleo
20 azeitonas picadas
1 cubo de caldo de carne
1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado
Sal (a gosto)

Modo de preparo:

Recheio:

- Refogar em óleo quente a PVT previamente hidratada, juntamente com o sal, o alho e a cebola picados.
- Acrescentar o cheiro verde picado.
- Deixar cozinhar e, quando estiver com pouco caldo retirar do fogo e reservar.

Massa:

- Cozinhar a mandioca.
- Esfriar, retirar os talos fibrosos e, amassar com garfo.
- Adicionar o cheiro verde, a margarina e o resíduo.
- Amassar bem até a mistura completa dos ingredientes.
- Num recipiente (pirex) previamente untado com margarina, abrir a metade da massa.
- Recheiar com o PVT refogado.
- Cobrir com o restante da massa, pincelar com gema de ovo e salpicar queijo ralado.
- Levar ao forno para dourar.
- Servir quente ou frio.

24 - MACARRÃO COM FARINHA DE SOJA

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (400g)
- 1 xícara (chá) de farinha de soja

- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 150 ml (1 copo americano) de água morna

Modo de preparo:

- Em um recipiente fundo (bacia) adicionar as farinhas de trigo e soja previamente peneiradas, o ovo inteiro e a amassar com o auxílio das mãos;
- adicionar o sal, o óleo, e a água morna aos poucos e, continuar amassando até se obter uma liga completa da massa, ou seja quando não mais ficar resíduo de massa aderido às mãos;
- cortar a massa em porções;
- cilindrar, em máquina manual própria para massas, por três vezes consecutivas, iniciando pela regulagem "grossa" do cilindro e passando, em seguida, pelas regulagens intermediária e fina;
- espalhar a massa sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica) polvilhada com farinha de trigo;
- salpicar farinha de trigo sobre as porções de massa já abertas e deixar secar;
- cortar a massa no cilindro de escolha (espaguete ou talharim) da máquina manual. O ponto de corte da massa se dá quando as bordas começam a levantar-se. A massa não deve ser cortada muito seca;
- depois de cortada a massa, espalhar as tiras de macarrão sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica) polvilhada com farinha de trigo;
- deixar secar totalmente, ou se preferir cozinhar em seguida como massa tipo "fresca".

Cozimento do macarrão:

- Em uma panela funda colocar água (suficiente para o cozimento de 500g de macarrão) para ferver e adicionar ½ colher (sopa) de sal e ½ colher (sopa) de óleo de soja;
- após levantar a fervura adicionar as tiras de massa cortadas;
- quando levantar a fervura novamente contar de 3 a 4 minutos, nesse ponto o cozimento do macarrão será "ao dente", ou seja com uma consistência mais firme.

Rendimento: aproximadamente 500g ou 4 porções

25 - VITAMINA DE BANANA

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 1 colher de açúcar
- 1 litro de extrato de soja

Modo de preparo:

- bater todos os ingredientes no liquidificador.

Obs: as bananas podem ser substituídas por melancia, melão ou maçã.

Rendimento: aproximadamente 1 litro.

26 - TOFU - "QUEIJO DE SOJA"

1) Pesar 1 kg de grãos de soja, lavar com água de torneira e escorrer. Em seguida, colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar água filtrada até cobri-los e deixar de molho por uma noite (8-10 horas) em temperatura ambiente.

2) Escorrer a água do molho, enxaguar os grãos e escorrer a água.

3) Transferir os grãos para um liquidificador, adicionar 8 litros de água e liquidificar. Como os liquidificadores domésticos têm uma capacidade pequena, essa operação pode ser feita em diversas etapas, tomando-se o cuidado de manter a proporção de grãos e água e, ao final do processo, juntar todas as porções.

4) Transferir a mistura obtida para uma panela de alumínio grossa e cozinhar por 10 minutos numa temperatura de 95-100°C, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.

5) Deixar esfriar e coar em tecido de trama fina ou em tecido próprio para coar coalho de leite de vaca - "pano de queijo".

6) Separar a porção líquida "leite de soja" obtida e medir o volume.

7) Preparar o agente coagulante - sulfato de magnésio (sal amargo). Para cada litro de leite de soja, dissolver uma colher de sobremesa rasa de ½ copo de água morna.

8) Adicionar a solução coagulante ao leite também morno (75-80°C), agitando com uma colher para misturar bem o agente coagulante ao leite de soja.

9) Deixar o leite coagular e, após a formação do coágulo (tofu), esperar de 15 a 20 minutos sem mexer.

10) Transferir o coágulo para uma forma (caixa de metal ou madeira) perfurada e forrada com um tecido de malha fina e úmido. Cobrir com uma tampa também perfurada e que se encaixe no interior da forma. Prensar a forma com pesos homogeneamente distribuídos sobre a tampa durante 15 a 20 minutos.

11) Colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente (bacia) contendo água gelada e deixar por 5 minutos. A seguir, desenformar removendo o pano.

12) Cortar o coágulo obtido (tofu) em pequenos pedaços (cubos) e colocá-los em um recipiente contendo também água gelada. Deixar os cubos na água gelada por 1 hora.

13) Armazenar em geladeira os cubos de tofu em recipiente hermeticamente fechado (tipo "tupperware") com água gelada. Os cubos de tofu podem ser também armazenados em sacos plásticos selados em seladora elétrica ou tipo "zip loock" contendo também parte da água gelada do item anterior (12). Obs.: conservar sempre em geladeira (2-4°C)

ATENÇÃO: Como agentes coagulantes, podem ser utilizados também o Cloreto de Magnésio (MgCl₂) ou Cloreto de Cálcio (CaCl₂), na mesma proporção recomendada

27 - BOLACHAS DE SOJA

Ingredientes

- 01 xícara (chá) de margarina
- 02 ovos
- 01 e meia xícara (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de farinha de soja
- 01 xícara (chá) de côco ralado
- 03 xícaras (chá) de polvilho doce

Preparo

Bater na batedeira a margarina, os ovos e o açúcar até formar um creme. Misturar a farinha de soja com o côco ralado ao creme, misturar bem e ir adicionando o polvilho doce até formar uma massa homogênea. Abrir a massa com o rolo e cortar os biscoitos no formato desejado. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, assar em forno baixo por mais ou menos 10 minutos.

Rendimento: 120 unidades

28- COLOMBA PASCAL COM FARINHA E LEITE DE SOJA

Ingredientes

Fermento

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ¼ xícara de (chá) de leite de soja morno
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar refinado
- 2 tabletes (15g cada) de fermento biológico
- 1 pitada de sal

Massa

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- ½ xícara (chá) de mistura para panetone (pamix)
- ¼ xícara (chá) de leite de soja (morno)

2 gemas
1 ovo inteiro
1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
½ xícara (chá) de uvas passas

Modo de Preparo

Fermento

- Preparar o leite de soja conforme a receita básica ou a partir do leite de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- Adicionar, em um recipiente (Tupperware) com tampa, o leite de soja (morno) e o fermento;
- Desmanchar o fermento;
- Acrescentar o açúcar, o sal e a farinha de trigo;
- Misturar bem os ingredientes; e
- Tampar o recipiente, deixar em repouso por aproximadamente 15 minutos para que ocorra desenvolvimento do fermento.

Massa

- No recipiente (tigela) da batedeira, adicionar o Pamix, o ovo inteiro e as duas gemas;
- Bater bem até obter um creme homogêneo;
- Desligar a batedeira e acrescentar o fermento já desenvolvido, o leite de soja (morno) e as farinhas de trigo e soja, misturadas e peneiradas previamente;
- Misturar os ingredientes com auxílio das mãos;
- Acrescentar as frutas cristalizadas e as uvas passas e misturar, também, com auxílio das mãos;
- Dividir a massa em quatro porções iguais;
- Modelar as quatro porções de massa na forma de bolas, do mesmo tamanho;
- Distribuir as quatro porções (bolas) de massa na forma papel, própria para a colomba pascal;
- Cobrir com pano de algodão limpo;
- Deixar a massa crescer até o dobro do seu volume;
- Levar ao forno, pré aquecido, e assar em temperatura média por, aproximadamente , 40 minutos.

Cobertura

- Depois de esfriar, a colomba pode ser confeitada com diferentes coberturas como exemplo: glaçúcar, chocolate ou foundant.

29 - OVO DE PÁSCOA COM SOJA

Ingredientes

- 1kg de chocolate ao leite em barra
- 200 g de kinako (grão de soja torrado e moído)
- 3 colheres de sopa de flocos de arroz

Modo de preparo:

Em recipiente refratário, derreta o chocolate por aproximadamente 4 minutos no forno de microondas. Retire do forno e mexa até dissolver todo o chocolate. Pegue outra vasilha e coloque água com gelo. Coloque a vasilha do chocolate derretido na água gelada e mexa até voltar a temperatura ambiente.

Retire a vasilha da água gelada, acrescente o Kinako e o flocos de arroz. Mexa até misturar. Coloque na forma de ovo ou de bombom a primeira camada e leve ao congelador por alguns minutos. Retire e faça a segunda camada dando o acabamento nas bordas.

Rendimento: 2 ovos de 600g

Tempo de preparo: 1 hora

30 - "QUEIJO" DE SOJA (tipo ricota)

Ingredientes:

- 3/4 de xícara (chá) de suco de limão;
- sal a gosto (grosso ou fino);
- 4 xícaras (chá) de grãos de soja, deixados de molho no dia anterior.

Modo de preparo:

- Bater a soja no liquidificador - para cada xícara (chá) de grãos de soja utilizar 4 xícaras (chá) de água potável (filtrada);
- coar num pano de algodão e, levar ao fogo o "leite" obtido;
- quando ferver, diminuir o fogo e acrescentar aos poucos o suco de limão e não mexer mais;
- deixar em fogo brando até o coágulo obtido subir à superfície e, formar uma "massa" ligada, firme e rígida;
- despejar a massa (coágulo) num pano de algodão sobre uma peneira;
- lavar com água fervendo por tres vezes;
- acrescentar o sal e despejar o coágulo numa forma plástica (própria para queijo), forrada com pano de algodão fino ("pano de queijo");
- deixar escorrer por uma noite, prensando;
- retirar da forma e armazenar em refrigerador.

Obs.:

1. Não é necessário deixar o "queijo" de soja em água gelada, como normalmente é feito com o **tofu**.
2. O "queijo" obtido tem a textura semelhante à do queijo tipo **ricota**.

