“Mozzarella” vegetale (da taglio, per pizza, impasti, ecc.)

Ingredienti

- ✓500 g di yogurt di soia
- ✓2 cucchiai di amido di mais (o fecola di patate)
- ✓ un cucchiaio di olio di mais (facoltativo)
- ✓ un cucchiaino di agar agar (in scaglie o in polvere)
- ✓un pizzico di sale integrale

Preparazione

Versate lo yogurt in una pentola, aggiungete l’olio di mais, l’amido di mais (o la fecola di patate), l’agar agar e un pizzico di sale integrale.
Accendete il fuoco a fiamma media e mescolate bene con una frusta i vari ingredienti cuocendoli per qualche minuto, sino a quando cominceranno a raggiungere una consistenza piuttosto densa. Oleate uno stampo, versate il composto ottenuto e ponetelo in frigorifero per 4-5 ore.

Rossana Madaschi Nutrizionista – Dietista e Docente di Scienza dell’alimentazione
cell. 347.0332740 e-mail: info@nutrirsidisalute.it sito: www.nutrirsidisalute.it

Utilizzate la mozzarella vegetale in tutte le vostre preparazioni, come quella classica.
Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

Buona salute a tutti!

Rossana Madaschi Nutrizionista – Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione
cell. 347.0332740 e-mail: info@nutrirsidisalute.it sito: www.nutrirsidisalute.it