

Konsèy pou Tofou

Tofou se yon aliman abaz pwoteyin vejetal ki ka ranplase vyann nan anpil resèt.

Selon tip tofou a, yon pòsyon 3 ons gen ladan l ant 7 a 14 gram pwoteyin, 70 pou rive 130 kalori, 4 pou rive 7 matyè gra, epi 60 pou rive 150 miligram kalsyòm. Diferan kalite tofou ka itilize nan yon varyete resèt epi prepare selon divès metòd pou rive jwenn diferan teksti. Pou resèt yo, ale sou wicworks.fns.usda.gov/resources/what-do-i-do-tofu.



Kalite Tofou

Swa: Tofou swa a se fòm tofou ki pi mou an. Li preferab pou yo itilize l nan pla ki gen anpil krèm yo ak sa ki gen konsistans ki lejè yo, epi li ka konstitye baz yon sòs krèm pou pat alimantè oswa pou yon smoothie.

Mwayen: Tofou mwayen an pi pwès pase tofou swa a, men li toujou rete mou. Kalite tofou sa a, se chwa ideyal la kòm yon ranplasman pou ze nan ze bwouye oswa resèt kote tofou a pa bezwen kenbe yon fòm espesifik.

Fèm: Yo ka koupe tofou fèm nan epi li toujou kenbe fòm li relativman byen. Fòm tofou sa se yon blòk solid ki ka trè bon nan frikase, kòm yon ti goute ki kuit nan fou, oswa ki itilize nan plas vyann nan resèt yo.

Fèm Anpil: Fòm sa se fòm tofou ki pi pwès la epi li ka itilize nan plizyè fason. Tofou ki fèm anpil la ap konsève fòm li lè li fri nan chodyè, lè li griye, lè l fri gras ak lè oswa lè l kuit nan fou. Tofou ki fèm anpil la ka marinè epi li ka absòbe anpil savè.

Konsèy pou Kuit ak Itilize Tofou

Peze (fè fòs sou li): Tout tofou anbale nan yon ti kantite dlo. Li kouran pou peze tofou a pou retire nenpòt eksès dlo li t a genyen epi rive jwenn yon teksti ki pi solid, ki pi pwès ki p ap fè ti kal ti kal. Ou ka peze tofou a lè w ap retire li nan anbalaj la, vlope l nan yon papye oswa yon tòchon, epi mete l nan mitan 2 plat ak yon bagay ki lou pa anlè tankou yon kaswòl oswa yon sachè farin. Selon fèmte ou vle jwenn nan, ou ka peze tofou a sòti nan 20 minit oswa plis.

Bay tofou ou a fòm: Kit ou chwazi peze tofou ou a oswa pa peze l, ou ka dekoupe l nan nenpòt fòm ou vle: koupe li an kib, an triyang, tranche l an mòso ki long oswa an filè, brize l an miyèt mòso oswa melanje l nan sòs. Ou ka menm itilize zouti kizin ki pèmèt dekoupe bonbon yo pou w kreye fòm ki amizan!

Manje li kri: Yo ka manje tofou kri san danje. Kit ou prese li oswa marinè li, ou ka itilize tofou kri a nan salad, smoothie oswa konsome li kòm yon ti goute ki chaje ak pwoteyin.

Marinè: Piske tofou gen yon gou ki fad, marinè li se yon pratik ki trè popilè. Fè tofou a marinè lè w itilize asezònman ki imid oswa sèk epi kite savè a rantre nan tofou a. Menm jan ak lè w peze tofou a, marinad/asezònman an ka fèt jis anvan w kwit li oswa itilize l, oswa ou ka marinè li nan yon bòl oswa sachè pandan plizyè èdtan.

Fou: Kuit tofou nan fou se youn nan fason ki pi fasil pou prepare li. Plase tofou ou a sou yon plato patisri epi mete l nan fou a. Tanperati a ak dire kuison an pral depann sou ki pwen w pi pito tofou a kwoustiyan.

Sou fou: Nan yon kaswòl ak yon ti kal lwil, se yon lòt bon fason pou kuit tofou. Fason kuison sa a pèmèt sezi pa deyò tofou ou a san seche li.

Griy: Tofou griye a ba li yon bon ti gou lafimen epi fè pa deyò li kwoustiyan. Si ou pi pito yon savè griye ak liy griyad yo, metòd pou kuit tofou sa se pou ou li fèt.

Konsèvasyon: Lè li konsève nan frijidè, tofou ki sòti nan anbalaj li a dwe konsome nan entèval 1 semèn ki vin apre acha li a. Tofou ka konjle. Degoute likid li vin ladan l lan epi seche l. Tranche blòk la an mòso ki fen epi konsève li nan yon veso byen fèmen ki pa kite lè pase. Li ka konsève nan frizè a pandan yon entèval ki ale jiska senk (5) mwa. Pou dekonjle l, plase tofou a nan frijidè a pandan lannwit lan. Kite li fin dekonjle nèt anvan w itilize l.

