

**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Soja  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**



# RECEITAS COM TOFU

Inovando com saúde

Vera de Toledo Benassi  
José Marcos Gontijo Mandarino  
Mercedes Concórdia Carrão Panizzi

**Embrapa**  
Brasília, DF  
2014

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

### **Embrapa Soja**

Rodovia Carlos João Strass, acesso Orlando Amaral, Distrito de Warta

Caixa Postal 231, CEP 86001-970, Londrina, PR

Fone: (43) 3371 6000

Fax: (43) 3371 6100

[www.embrapa.br/soja](http://www.embrapa.br/soja)

[www.embrapa.br/fale-conosco/sac/](http://www.embrapa.br/fale-conosco/sac/)

### **Comitê de Publicações da Embrapa Soja**

Presidente: *Ricardo Vilela Abdelnoor*

Secretário-Executivo: *Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite*

Membros: *Adeney de Freitas Bueno, Adônis Moreira, Alvadi Antonio Balbinot Junior, Claudio Guilherme Portela de Carvalho, Fernando Augusto Henning, Eliseu Binneck, Lillane Márcia Mertz Henning e Norman Neumaier.*

Supervisão editorial: *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol*

Normalização bibliográfica: *Ademir Benedito Alves de Lima*

Editoração eletrônica e capa: *Thais Cavalari Rosa*

Fotos da capa (da esquerda para direita): *Vanessa Fuzinato Dall'Agnol (1ª e 9ª) e Adair Vicente Carneiro (2ª a 8ª)*

### **1ª edição**

1ª impressão (2014): 1.000 exemplares

### **Todos os direitos reservados.**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Embrapa Soja

---

Benassi, Vera de Toledo

Receitas com tofu: inovando com saúde. / Vera de Toledo Benassi, José Marcos Gontijo Mandarino, Mercedes Concórdia Carrão Panizzi – Brasília, DF, Embrapa, 2014.

71p. : il. color. ; 21 cm x 14,8 cm

ISBN 978-85-7035-398-6

1. Soja-Nutrição humana. 2. Culinária. I. Mandarino, José Marcos Gontijo. II. Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia. III. Título.

---

CDD 641.34 (21.ed.)

© Embrapa 2014

# AUTORES

## **Vera de Toledo Benassi**

Engenheira de Alimentos, doutora em Ciência de Alimentos

Pesquisadora da Embrapa Soja

Londrina/PR

## **José Marcos Gontijo Mandarino**

Farmacêutico Bioquímico, mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Pesquisador da Embrapa Soja

Londrina/PR

## **Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi**

Engenheira Agrônoma, doutora em Ciência de Alimentos

Pesquisadora da Embrapa Trigo

Passo Fundo/RS

# APRESENTAÇÃO

Provavelmente desenvolvido por monges budistas, por volta de 164 d.C., o tofu, também conhecido como “queijo” de soja, tornou-se um alimento básico da cozinha chinesa e, posteriormente, da japonesa. Há séculos, ele tem sido uma importante fonte de proteínas na dieta da população asiática.

No Ocidente, o consumo de tofu e outros derivados da soja vêm progressivamente crescendo, especialmente nos últimos 20 anos, devido a fatores como globalização (fluxos migratórios, interesse por culinárias étnicas, disponibilidade de matérias-primas importadas, etc) e maior atenção à preservação da saúde para aumentar a longevidade e a qualidade de vida. Isto inclui tendências na forma de se alimentar, como reduzir a ingestão de gordura saturada e de produtos de origem animal. Aliado a isto, estudos mostrando os potenciais benefícios da soja na alimentação, tanto por suas características nutricionais, como pela presença de compostos bioativos (funcionais), propiciaram crescimento na produção e no consumo de seus derivados.

Como resultado, a população dos países ocidentais está hoje muito mais familiarizada e já adotou vários produtos à base de soja em sua dieta habitual, sendo que, dos alimentos tradicionais, o tofu é um dos mais populares.

Em seu esforço constante de divulgar o uso da soja na alimentação humana, a Embrapa Soja apresenta este livro de receitas em que se utiliza o tofu como ingrediente. Neste encontro de diferentes hábitos culturais, espera-se que os brasileiros aprendam da experiência milenar dos orientais a usufruir dos benefícios do consumo de soja à saúde humana.

Ricardo Vilela Abdelnoor  
Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento  
Embrapa Soja





# INTRODUÇÃO

O tofu é também conhecido como “queijo” de soja. Seu processamento pode variar conforme o fabricante, mas as etapas básicas são geralmente as mesmas: maceração dos grãos de soja; trituração em água, seguida de filtração e coagulação do extrato de soja. Este coágulo pode ser ou não dessorado por prensagem, em função do tipo de produto e da textura desejada.

Embora o tofu possa ser obtido a partir de grãos de qualquer variedade de soja, os fabricantes geralmente preferem usar aqueles com casca e hilo claros, para obter um produto com a cor mais clara possível; grãos com hilo escuro também podem ser usados, porém recomenda-se que o extrato produzido seja cuidadosamente filtrado, para retirada de quaisquer pontos escuros visíveis. Grãos de qualquer tamanho podem ser usados, mas há preferência pelos grandes, cujo teor de casca é proporcionalmente menor, possibilitando maior rendimento.

Como agentes coagulantes podem ser utilizados vários sais (sulfato de cálcio, cloreto de cálcio, sulfato de magnésio, acetatos, lactatos) ou ácidos (GDL ou gluconato-delta-lactona, ácido láctico, vinagre, suco de limão). O sulfato de magnésio, também conhecido como sal amargo, é o coagulante mais frequentemente usado no Brasil, pela sua disponibilidade, baixo preço, alta solubilidade e facilidade de uso.

Os tofus são geralmente classificados de acordo com sua textura, desde extra-macio até extra-firme. Os tofus mais firmes são obtidos por dessoragem, enquanto os muito macios (chamados também de silken tofu) são apenas coagulados e não sofrem nenhuma prensagem. A preferência quanto ao grau de dureza do tofu varia segundo o hábito cultural, o gosto pessoal do consumidor ou mesmo o tipo de receita em que ele vai ser utilizado.

As receitas deste livro podem ser elaboradas com qualquer tipo de tofu, seja ele caseiro ou comercial, produzido industrial ou artesanalmente. Para a escolha do tofu, deve-se observar cada receita: se este ingrediente deve manter seu formato

(cubos, fatias), sem se quebrar, é preferível o uso de um tofu firme ou extra-firme, enquanto nas receitas que pedem este ingrediente amassado ou triturado seria mais adequado usar um produto bem homogêneo e macio, geralmente designado *soft* ou extra *soft*.

Caso se deseje fazer o tofu em casa, a partir da soja em grãos, o processo é bastante simples, bastando que se tenham à mão alguns utensílios básicos, além dos grãos e do coagulante. Os grãos de soja são facilmente encontrados em supermercados ou nas lojas de produtos naturais e o sal amargo pode ser comprado em lojas de produtos químicos ou em farmácias.

Quanto aos utensílios, além de panelas, liquidificador e recipientes plásticos, comuns em qualquer cozinha, será necessário providenciar também:

- um tecido para filtrar a massa de soja e separar o extrato (“leite”) de soja do resíduo, rico em fibras, também conhecido como okara. O tecido mais apropriado para filtração é o de algodão, com trama suficientemente aberta para deixar passar o líquido e suficientemente fechada para reter os sólidos. O tecido pode ser do tipo que se usa para confeccionar fraldas ou panos de prato, aberto ou costurado no formato de um saco.
- uma forma perfurada, forrada com um tecido fino, para dar formato ao tofu. A forma para tofu é a mesma que se usa para fazer queijos, mas pode-se também elaborar uma forma caseira a partir de uma embalagem plástica (de margarina, por exemplo) perfurada com um prego aquecido na chama do fogão. O tecido para forrar a forma deve ter uma trama fechada, de modo a reter o coágulo e permitir apenas a saída do soro; o “tunil”, um tecido de nylon semelhante a um tule fino, é adequado a esta finalidade.

A receita para preparo do tofu faz a abertura deste livro. Desejamos que você aceite o desafio e se surpreenda com a simplicidade do processo e a qualidade do produto resultante. E, a partir dele, experimente os deliciosos pratos aqui sugeridos, cujas receitas foram traduzidas de vários livros e testadas na Cozinha Experimental da Embrapa Soja, adaptando-as aos ingredientes e ao paladar brasileiro.

Mãos à obra e bom apetite!



# SUMÁRIO

## **Receita Básica .....11**

Tofu ou “Queijo” de Soja .....12

## **Receitas Salgadas .....15**

### **Sopas .....17**

Caldo de Missô .....18

Sopa de Cenoura com Gengibre.....19

Sopa Cremosa de Batata e Milho Verde .....20

Creme de Tomates com Milho Verde .....21

### **Saladas e Molhos .....23**

Molho para Salada .....24

Molho de Tofu e Ervas.....25

Salada com Molho de Tofu .....26

Salada com Tofu .....27

### **Acompanhamentos.....29**

Creme de Tofu e Alho .....30

Molho Bechamel .....31

Creme / Sufê de Espinafre .....32

Pesto de Tofu.....33

Bolinho de Tofu com Vegetais.....34

Tofu Frito com Recheio de Queijo .....35

### **Pratos Principais .....37**

Berinjela com Recheio de Tofu .....38

Charutos de Repolho com Tofu.....39

Cozido de Grão de Bico e Couve .....40



Cozido de Grãos de Trigo e Cogumelos .....	41
Hambúrgueres com Tofu .....	42
Massa ao Molho Alfredo .....	43
Massa Recheada com Queijos .....	44
Massa Recheada com Tofu e Espinafre.....	45
Panqueca de Tofu com Presunto e Repolho .....	46
Tofu com Brotos de Feijão .....	47
Tofu à Italiana.....	48
Tofu com Camarão e Carne de Porco.....	50
Tofu com Frango e Vegetais.....	52
Tofu com Vegetais e Ovos.....	53
Torta dos Monges Budistas .....	54

## **Receitas Doces .....**55

### **Sobremesas .....**57

Manjar de Tofu e Abacaxi.....	58
Pudim de Tofu.....	59
Suflê de Tofu .....	60
Torta de Tofu.....	61
Maçãs com Creme .....	62
Mousse de Chocolate .....	63
Cobertura de Tofu e <i>Cream Cheese</i> .....	64

### **Bolos e Biscoitos .....**65

Bolo de Cenoura .....	66
Muffins .....	67
Brownies.....	68
Cookies de Aveia.....	70

### **Referências.....**71



# RECEITA BÁSICA

# TOFU OU “QUEIJO” DE SOJA

## Ingredientes

1 xícara de chá de grãos de soja escolhidos e sem lavar ( $\pm$  200 g)

---

## Modo de preparo

### Para fazer o extrato

- Deixar os grãos de molho em 1/2 litro de água fria de um dia para o outro (12 a 16 horas).
- Drenar os grãos e colocar metade no copo do liquidificador.
- Aquecer 1 1/2 litro de água a 90° C, adicionar metade (750 mL) aos grãos e triturar por cerca de 3 minutos em velocidade média-alta.
- Transferir esta massa para um saco ou um tecido de algodão, apoiado dentro de uma peneira ou escurador de macarrão, deixando o líquido escoar.
- Repetir o processo com o restante dos grãos e água. Juntar à porção anterior, utilizando uma colher de pau para torcer o tecido.
- Quando estiver mais frio, espremer bem com o auxílio das mãos, a fim de retirar o máximo de líquido (extrato ou “leite” de soja). A massa restante é o resíduo de soja (okara), que pode ser acondicionado em saco plástico e armazenado em “freezer” para posterior utilização em outras receitas.

### Para fazer o tofu

- Em uma panela, levar o extrato ao fogo e aquecer até fervura. Transferir o extrato para um recipiente plástico e adicionar 1 colher (chá) de sulfato de magnésio (“sal amargo”), previamente dissolvido em um pouco de água morna.
- Misturar levemente e deixar o extrato de soja coagular por cerca de 30 minutos.
- Com o auxílio de uma escumadeira, transferir o coágulo para uma forma própria para queijo e forrada com tecido fino.