



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

Ingredienti:

- ✓ 500 g di yogurt di soia 72 Kcal = 360 Kcal.
- ✓ 2 cucchiaini di amido di mais (o fecola di patate). 327 Kcal / 65.4 Kcal.
- ✓ un cucchiaio di olio di mais (facoltativo) 900 Kcal / 180 Kcal.
- ✓ un cucchiaino di agar agar (in scaglie o in polvere)
- ✓ un pizzico di sale integrale

Tot. 605.4 Kcal.

Per porzione: Mozzarella vegetale 151Kcal. - Mozzarella classica 316 Kcal.

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.

Utilizzate la mozzarella vegetale in tutte le vostre preparazioni, come quella classica.

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.