

Okara.it presenta:

# Ricette vegan con l'okara

Ricette dal web



# ... Okara ...

## Come si ottiene

Si ottiene dai fagioli di soia cotti e sminuzzati.

### metodo meccanico:

se si usa una macchina per il latte di soia tutta l'operazione risulta molto più semplice, in quanto durante la produzione del latte i fagioli vengono cotti e sminuzzati a dovere; e tutta l'operazione richiede un tempo ridotto (all'incirca 20 minuti). Oltretutto la macchina filtra già il latte, fornendoci l'okara in una comoda vaschetta.

### metodo manuale:

se invece vogliamo fare tutto da noi, dobbiamo far bollire i fagioli di soia in una pentola per 15-20 minuti a fuoco basso, scolarli e frullarli con il mixer aggiungendo dell'acqua fresca per facilitare l'operazione.

## Proprietà nutrizionali

Nutrienti dell'okara	Comparando Okara e Tofu		
Kcal 77	(costituenti per 100 gr di prodotto)		
proteine 3.2 g	Costituenti	Okara	Tofu
Carboidrati 12.5 g	Proteine	4.8g	5.0g
Fibre 4.1	Lipidi	3.6g	3.3g
Calcio 80	Glucidi	6.4g	1.7g
Ferro 1.3	Fibre	3.3g	0
Tiamina 0.02 mg	Ceneri	0.8g	0.6g
Riboflavina 0.02 mg	Fibre idrosolubili	(0.3g)	(0.1g)
Niacina 0.1 mg	Fibre non solubili	(9.5g)	(0.2g)
	Calcio	100mg	90mg

Tabella tratta da [www.ellenskitchen.com](http://www.ellenskitchen.com)

## Crackers di okara

30 gr di farina di semola di grano duro da agricoltura biologica  
70 gr di farina di soia da agricoltura biologica  
70 gr di okara fresco  
50 ml di acqua (da valutare a seconda di quanto è 'bagnato' il vostro okara)  
3 cucchiaini di olii extra vergine di oliva \* sale o gomasio, secondo le preferenze di sapidità



### Procedimento:

Impastare tutti gli ingredienti velocemente con un cucchiaino di legno e poi mettere in frigo per 1 ora.

La quantità di acqua è da valutare in base alla consistenza dell'okara, quindi il consiglio è di versarla a poco a poco.

Infarinare la parte interna della teglia/placca/piccarda da forno che userete per cuocere e poi spianarvi l'impasto.

Tagliare la sfoglia così ottenuta nelle forme desiderate, utilizzando un coltello oppure degli stampini per biscotti o la rotella dentata. Io per renderli meno appiccicosi li ho ripassati in un po' di semola di grano duro prima di infornarli, il risultato è stato una crosticina piacevole. Inoltre ho deciso di non bucherellare la superficie visto che non è un prodotto lievitato e il risultato è stato ottimo. Anche steticamente li preferisco non bucherellati.

In forno ventilato preriscaldato a 180° C, cuocere per 10 minuti circa sul ripiano intermedio, fino a leggera doratura.

Tenere conto che una eccessiva doratura li rende durissimi.

Da: [www.erbaviola.com](http://www.erbaviola.com)

## Polpettine di okara e topinambur

### Ingredienti:

400 gr di topinambur  
okara residua dalla lavorazione di 200 gr di soia  
40 gr di pangrattato  
60 gr di farina  
1 tsp curry (ho usato il curry saporito CTM-Altromercato)  
cocco, mentuccia essiccata  
sesamo  
2 spicchi d'aglio  
olio evo  
olio d'arachidi o evo per friggere



### Procedimento:

Cuocere l'okara per almeno 40 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario; deve risultare il più asciutta possibile.

Lasciar raffreddare.

Nel frattempo sbucciare i topinambur immergendoli man mano in acqua e farina per evitare che anneriscano; grattugiarli e rimetterli in ammollo nella stessa acqua lasciandoli riposare per una quindicina di minuti.

Soffriggere gli spicchi d'aglio interi in un cucchiaino d'olio, aggiungere il curry e il cocco e tostarli brevemente.

Aggiungere i topinambur e un pizzico di mentuccia e cuocerli a fiamma non troppo vivace finché saranno cotti, ma ancora leggermente al dente, e ben asciutti. Lasciar raffreddare.

Mescolare okara, topinambur (ricordando di togliere l'aglio), pangrattato, farina ed aggiustare di sale.

Formare delle polpettine grandi quanto una piccola noce, rotolarle nei semi di sesamo e friggerle in olio profondo finché non sono dorate.

Tanto per stare leggeri le ho servite con una maionese vegetale aromatizzata con zeste di limone e cumino tostato e ridotto in polvere.

Da: [kitchenbloodykitchen.blogspot.com](http://kitchenbloodykitchen.blogspot.com)

## Le polpette di okara



### **Ingredienti** per una trentina di polpette:

700g di okara  
350g di acqua  
2 cucchiaini di farina di mais  
2 cucchiaini di tahin  
pangrattato q.b.  
sale  
spezie a piacimento

Portare ad ebollizione l'acqua, salarla, aggiungervi l'okara e la farina di mais. Cuocere per circa mezz'ora mescolando spesso per evitare che il composto si attacchi al recipiente. Si dovrà ottenere

un composto di una certa consistenza, da poter essere lavorato con le mani.

Far intiepidire, unire il tahin e dividere l'impasto in più parti: ad ognuna verrà aggiunta una spezia diversa, così da ottenere vari sapori. Io ho provato con paprika, cumino, coriandolo ed una miscela di 25 spezie provenienti dalla Nigeria in cui ho riconosciuto il curry (chissamai poi cosa c'è dentro...).

Formare poi delle polpettine da rotolare nel pangrattato e poi cuocere in forno in una teglia unta d'olio per circa venti minuti a 250°, rigirandole a metà cottura.

Sicuramente anche la versione fritta non deve essere male.

Le polpettine vanno servite accompagnate da varie salsine, in cui andranno intinte. Siccome risultano un po' friabili (probabilmente sentono un po' la mancanza di un uovo nell'impasto) le salsine non devono essere troppo dense. Io ho usato dell'hummus (opportunamente diluito con latte di soia) e tre salsine a base di besciamella piuttosto liquida (aumentate le dosi di latte rispetto alla ricetta base) ed insaporite con: una purea di broccolo romanesco, curry+erba cipollina, salsa di soia+zenzero.

## Torta di Okara



Come mi è venuta non lo so, ma presto ci riproverò!

Ho fatto la rima... Abbiate pazienza, ma sono piuttosto felice della riuscita di questo dolce che è stato spazzolato via in un attimo, perché come tutte le cose improvvisate, nessuno si aspetta un buon risultato. Non al primo tentativo.

Per la quantità degli ingredienti, ho fatto ad occhio.

### **Ingredienti:**

Okara avanzato dalla produzione di circa 1 litro di latte di soia  
Zucchero (circa 5 cucchiaini)  
Farina  
Poco latte di soia  
Gocce di cioccolato fondente  
Margarina vegetale  
1 bustina di lievito (io ho usato il cremor tartaro)

### **Preparazione:**

Ho fatto sciogliere circa 1 cucchiaino di margarina a bagno maria. L'ho trasferita in una ciotola ed ho aggiunto lo zucchero. Dopo aver mescolato bene il tutto, ho aggiunto l'okara ed in seguito la farina e il latte quando necessario.

A questo punto ho incorporato il cioccolato, e una volta finito di mescolare per bene il tutto, ho aggiunto il cremor tartaro.

A questo punto ho infornato il dolce a 150° per circa 20 minuti. In ogni caso controllate la cottura con la classica prova della lama del coltello.

Da: [tuttanatura.blogspot.com](http://tuttanatura.blogspot.com)



## Pseudo - pancake



### **Ingredienti** per 16 pancake da 6-7 cm di diametro:

360 gr di latte di soia  
20 gr di olio di mais  
15 gr di zucchero  
220 gr di farina 00  
1 tsp di lievito  
1/4 tsp di sale  
1/4 tsp vaniglia in polvere

### **Procedimento:**

Sbattere bene tutti gli ingredienti in un mixer; se non lo si possiede unire tutti gli elementi secchi e tutti quelli liquidi in ciotole separate, quindi con l'aiuto di una frusta unire i liquidi alle polveri facendo attenzione a non formare grumi. Se necessario aggiungere uno o due cucchiaini d'acqua all'impasto.

Inumidire con dell'olio un pezzo di carta da cucina e strofinarlo su una padella molto calda in modo da ungerla leggermente, quindi versare un mestolino di pastella (o due, o più se la padella è abbastanza capiente). Appena sulla superficie del pancake si vedono affiorare delle bolle e il lato inferiore è dorato voltare le frittelle per far dorare anche dall'altro lato.

Disporre man mano i pancake nel forno tiepido per mantenerli al caldo, oppure coprirli con un panno. Quando saranno tutti pronti servirli disponendoli uno sull'altro e irrorando di sciroppo d'acero (andrebbero anche spalmati di burro, ma io passo) o, se si preferisce, con sciroppo al cioccolato o marmellata.

Da: [kitchenbloodykitchen.blogspot.com](http://kitchenbloodykitchen.blogspot.com)

## Purè di okara e verdure



Questa è veramente una ricetta per la cena pensata all'ultimo minuto, per svuotare il frigo dell'okara e degli avanzi misti di verdure. Io ho usato una confezione di verdure miste surgelate: ebbene sì, cerco di averne sempre un paio di confezioni in freezer per quelle occasioni in cui non ho davvero il tempo per pulire e tagliare le verdure o per quando rimango senza (cosa che ogni tanto capita visto che ne compro poche fresche per volta, per non rischiare di buttarne...).

Per le dosi non posso essere molto precisa, ma tanto si tratta di una ricetta in cui andare ad occhio seguendo i propri gusti è consigliato!

### **Ingredienti:**

-verdure miste (fresche o surgelate)  
-uno spicchio di aglio  
-okara (fresco o surgelato)  
-olio extra vergine di oliva e spezie a piacere

### **Preparazione:**

Io ho usato 350 grammi di verdure surgelate, con due tazze abbondanti di okara; uno spicchio di aglio, sale, pepe e una punta di cumino. Dopo aver rosolato l'aglio ho mescolato l'okara alle verdure (nel mio caso surgelate) e ho lasciato cuocere a fuoco basso con il coperchio, aggiungendo un poco di acqua a metà cottura.

L'okara deve cuocere almeno una ventina di minuti (sono frullati, ma pur sempre fagioli di soia!), quindi regolatevi di conseguenza per decidere quando unirvi le verdure in base al loro tempo di cottura!

Il risultato è un contorno, con tutte le proteine di un secondo e l'incredibile potere saziante di un piatto unico!

da [Cottoalvapore.blogspot.com](http://Cottoalvapore.blogspot.com)



### Polpette di okara in salsa piccante



**Ingredienti** per due: circa 100-150 g di okara, un panino da 100g raffermo, farina q.b. a legare il composto, olio per friggere.

Per la salsa: passata di pomodoro, aglio, peperoncini a piacere, olio extravergine d'oliva.

Ammorbidite il pane in abbondante acqua fredda. Togliete la crosticina esterna, strizzate e sbriciolate la mollica e mescolatela all'okara, che dovrà essere ben cotta (in caso contrario, stufatela precedentemente in acqua e un pizzico di sale). Versate della farina per legare il composto, bagnando con un po' d'acqua perché si amalgami meglio. Realizzate delle polpettine e friggetele, scolandole poi su carta assorbente. Nel frattempo, tritate qualche spicchio d'aglio e

peperoncini a piacere; soffriggete per un minuto in olio extravergine d'oliva e versate salsa di pomodoro sufficiente a intingervi le polpette. Quando la salsa si sarà ristretta e le polpette risulteranno tiepide, servite.

Da: [www.veruccia.blogspot.com](http://www.veruccia.blogspot.com)

### Sformato di okara e broccoli



**Ingredienti:**

200 grammi di okara fresco  
200 grammi di pane raffermo ammolato e poi strizzato  
150 grammi di broccoli cotti al vapore  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
sale, pepe e paprika a piacere

**Preparazione:** E' sufficiente amalgamare bene l'okara al pane ed ai broccoli schiacciati in poltiglia. A questo si aggiunge l'aglio, tritato o schiacciato, l'olio

e le spezie.

Una volta messo il composto in una terrina si può infornare subito a 200 gradi per una mezz'ora.

Lo sformato è molto più saporito e di giusta consistenza se si ha il tempo di lasciarlo stiepidire; o meglio, riscaldato il giorno dopo! La ricetta è veloce da fare, ma saziante e ottimo secondo o contorno.

Da: [cottoalvapore.blogspot.com](http://cottoalvapore.blogspot.com)

### Biscotti di okara e miglio



**Ingredienti**

200 grammi di okara fresco  
150 grammi di farina integrale di grano tenero  
70 grammi di fruttosio  
1 cucchiaino di lievito vanigliato (opzionale)  
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
1 tazza di miglio soffiato

**Preparazione**

In una ciotola mescolate la poltiglia di okara assieme a tutti gli ingredienti tranne il miglio. Dovreste ottenere un impasto abbastanza compatto, ma che si riesce a impastare con il cucchiaio. Se necessario aggiungete poca acqua; io non devo farlo, ma dipende da quanto è "bagnato" il vostro okara!

Quando l'impasto è ben amalgamato va lasciato a riposare in frigorifero per un'oretta.

Passato questo tempo preriscaldate il forno a 180°C e preparate una teglia infarinata o carta da forno.

Aggiungete all'impasto la tazza di miglio soffiato e impastate con le mani. Stendete l'impasto appiattendolo con le mani, poi cospargetelo con poca farina per renderlo meno appiccicoso e poter usare il mattarello. Quando è ben steso tagliatelo con gli stampini per biscotti o semplicemente con la rotella e infornate a 180°C per 20 minuti. Il mio forno è a gas e non ventilato, quindi i tempi di cottura potrebbero variare parecchio in condizioni diverse! Tenete d'occhio i vostri biscottini fino a quando non saranno ben dorati ed inizieranno a scurirsi sui bordi! Sono veramente buoni!

**Okara.it** è un sito di ricette vegan e di curiosità sulle erbe nato nel 2005 per condividere, incuriosire e far conoscere lo stile di vita vegan e in generale un approccio più naturale possibile verso tutto quello che ci circonda; non si occupa solo di ricette dunque, ma della vita di tutti i giorni. Potete trovare:

- \* alcune schede sulle piante officinali e i rimedi per i disturbi comuni;
- \* un approfondimento sulla floriterapia di Bach;
- \* la sezione 'materiale' dove è possibile visionare/scaricare opuscoli e approfondimenti di vario tipo;
- \* una sezione di autoproduzione che spazia dal tofu alle borse fatte con camere d'aria senza l'impiego di colle;
- \* la sezione ecologia con degli approfondimenti su quello che comporta essere vegan per sé, per gli altri e per l'ambiente;
- \* una sezione interamente dedicata alla pizza, con diverse 'versioni' per l'impasto, tante idee per il condimento e un contest per la miglior pizza vegana;
- \* una sezione interamente dedicata al fagiolo: le varietà, le curiosità, le ricette, le fiabe e le iniziative ad esso collegate;
- \* una sezione con la  rassegna stampa  legata al mondo vegan: notizie, commenti e false verità che vengono scritte sui giornali;
- \* una sezione sul latte animale, per scoprire quello che bisogna sapere al riguardo;
- \* tabelle di stagionalità di frutta e verdura, per scegliere sempre quello che è di stagione;
- \* link di diversi siti vegan, crudisti e animalisti;
- \* un blog, su cui si chiaccherà di quello che si legge e di quello che si vorrebbe vedere pubblicato;
- \* ...e, ovviamente, ricette vegan: cotte, crude, arabe e orientali; ce n'è per tutti i gusti!



::: Okara vegan society :::