

# Video-Ricetta della ricotta di soia -La cucina vegan di Natureat



Una delle frasi che si sentono spesso rivolgere i vegani è “come fai a rinunciare ai formaggi, per me sarebbe impossibile”.

Io sono cresciuta in Puglia, in un territorio in cui sono molto diffusi prodotti realizzati con derivati animali (ricotta, formaggi, scamorze...) e, prima di cambiare alimentazione, non avrei mai immaginato che le alternative vegan ai formaggi potessero essere così gustose, più salutari e simili a quelle tradizionali nel sapore.

Oggi, vi propongo la ricetta della **ricotta di soia**: una preparazione semplice, versatile e davvero irresistibile!



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



## Benefici a tavola

Il latte di soia dovrebbe sostituire quello vaccino per svariati motivi, non solamente per una questione etica, ma anche per le qualità positive che possiede: per esempio, contiene grassi insaturi, quindi benefici per la nostra salute, **è privo di colesterolo e di glutine, è ricco di vitamine A, B, E, è perfetto per chi soffre di intolleranza al lattosio** ed è molto versatile, infatti può trasformarsi in tantissime ricette gustose, tra cui quella della ricotta vegetale.

***Con solo 2 ingredienti si possono fare magie!***





Ricotta di soia



Print

Author: Natureat

Ingredienti

- 1 L di latte di soia senza zuccheri aggiunti (con una percentuale di grassi dei 2% minimo)
- 1 Limone

Procedimento

1. Riscalda il latte a fiamma bassa, fino a quando sarà fumoso e starà per raggiungere l'ebollizione. Trasferiscilo in una ciotola di vetro, aggiungi il succo di limone e mescola con un cucchiaino. Poi, fai riposare per 10 minuti.
2. Passati i 10 minuti, si saranno formati i fiocchi di ricotta. Versa il composto in un colino ricoperto da un canovaccio pulito. Lascia colare per 2 ore circa, in modo tale da eliminare tutto il liquido in eccesso.
3. Strizza bene i fiocchi di ricotta e trasferiscili in un contenitore a scelta. Fai riposare in frigo per tutta la notte e sarà pronta per essere gustata in tanti modi diversi!

Notes

Puoi conservare la ricotta in frigo chiusa in contenitore ermetico per circa 5 giorni.

**POTREBBE INTERESSARTI:**

Come preparare il latte di soia.

Trovate tantissime altre ricette gustose nel Natureat Magazine la rivista di cucina e Lifestyle.



**DID YOU MAKE THIS RECIPE?**

**TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD**