

Cheesecake al tofu e ciliegie

di Chiara Cattaneo

Ecco la prima foto del contest Dolce di vita che abbiamo scelto per il nostro blog: una cheesecake made in USA ricca di benessere!



Dopo la ricetta vincitrice del contest Dolce di vita, è arrivato il momento di conoscere le **tre ricette** che sono state scelte dal nostro medico nutrizionista, dott.ssa Paola Reverso, e dal nostro chef Stefano Polato per essere pubblicate sul blog.

Incominciamo quindi con la ricetta della **cheesecake al tofu e ciliegie di Chiara da Seregno (MB)**.

Perché è stata scelta questa ricetta: è un dolce ricco di proteine vegetali e **povero di grassi**, ideale per coloro che praticano regolarmente attività fisica e desiderano ridurre il tessuto adiposo e tonificare la massa muscolare. Per le donne in **menopausa**, questo dessert, grazie agli isoflavoni di soia, aiuterà ad alleviare le vampate di calore.

Difficoltà: normale

Costo: medio

Preparazione: 100 minuti

Ingredienti

(per 10 persone)

Per la base (stampo da 20-22 cm)

180g di biscotti Digestive (o biscotti senza glutine)

70g succo concentrato di mela

un pizzico di cannella

Per la crema

350g di tofu morbido (silk tofu)

4 vasetti di yogurt di soia bianco

135g zucchero

Copertura

Frutta fresca a piacere

Procedimento

1. Per prima cosa colare lo yogurt per ottenere un composto compatto simile allo yogurt greco: porre il contenuto di 4 vasetti di yogurt in un colino a maglie fini e lasciar colare per un paio di ore. Prelevare 230g di yogurt compatto da quel che rimane nel colino.
2. Frullare i biscotti in un mixer a lame, in modo da ottenere una polvere di biscotto, unire la cannella e con le lame in funzione versare il succo concentrato di mela.
3. Foderare con carta da forno solo il fondo di una tortiera con anello removibile di diametro 20-22 cm (non utilizzare misure più grandi) e con dell'olio neutro oliare le pareti dello stampo.
4. Versare la polvere di biscotto nella tortiera e rivestirne la base salendo anche su per le pareti, premendo il tutto con un cucchiaio in modo da ottenere una superficie liscia e compatta.
5. In una ciotola unire il tofu, lo yogurt colato e lavorare con una frusta, unire lo zucchero ed eventualmente vaniglia (i semi di una bacca) e frutta fresca a pezzettini, amalgamare con cura e versare tutto all'interno della tortiera andando a ricoprire la base di biscotto.
6. Infornare a forno già caldo a 180°C e lasciar cuocere per un'ora, un'ora e mezza.
7. La superficie della torta dovrà risultare compatta e porre resistenza al tatto. Una volta tiepida lasciar riposare in frigo per almeno una notte (6-8 ore) prima di consumarla. Al momento di servire decorare con frutta fresca a piacere.

Conosciamo meglio la creatrice di questa ricetta. Con la sua formazione da artista all'Accademia di Belle Arti di Brera, Chiara scopre il cibo come un modo nuovo per esprimersi. Così nel 2009 diventa foodblogger con "Chi ha rubato le crostate?" (<http://www.chiharubatolecrostate.com/>), un blog dove cibo e fotografia vanno a braccetto. Da gennaio 2013 il blog fa un salto in avanti diventando scuola di cucina con corsi tematici dedicati per lo più alla pasticceria. Da poco più di un mese Chiara collabora anche con il nuovo canale Leifoodie (<http://www.leifoodie.it/>) del gruppo RCS.