

---

# Tofu

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 1976 razy.

potrzeba 500 g ziaren soi

Wyplucz i namocz ziarna przez noc. Odlej wodę, wyplucz ziarna. Zmiksuj albo rozgnieć tłuczkiem ziarna razem z ok. 1 litrem wody. Zagotuj ok 3 litry wody, dodaj miazgę sojową i zagotuj mieszając. Odcedz masę przez szmatkę (może być bawlniany reczniczek). Wycisnij jak najwięcej mleka sojowego (płyn z gotowania). Gotuj na wolnym ogniu odcedzone mleko przez ok. 5 min, mieszając. Zdejm garnek z ognia. Wymieszaj 3 łyżeczki nigari\* w 1 dl zimnej wody i wlej do garnka z mlekiem. Wymieszaj delikatnie, przykryj i zostaw na ok 20 min. Przez ten czas z mleka powinna zrobić się masa. Wez durszlak, wysciel szmatką. Wyłóż masę do durszlaka i zostaw na ok pół godziny, lub dopóki serwatka nie kapie. Wyjmij szmatkę z masą i włóż do zimnej wody, wyciągnij szmatkę i zostaw na kilka minut. W tym momencie masz gotowe tofu. Tofu możesz przechowywać w lodówce do tygodnia w niewielkiej ilości lekkosolonej wody. Można też zamrozić.

\* Nigari - naturalny chlorek magnezu, pochodzi z wody morskiej.

From: Krzysiek <reaktor@swipnet.se>