Tofu 1

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2087 razy.

Nigdy nie robilam, bo mam mozliwosc kupna gotowego juz tofu, ale mam przepis (z "Encyklopedii Kieszonkowej Kuchni Wegetarianskiej" pod redakcja Sarah Brown), ktory moglby Panu pomoc:

Skladniki do otrzymania na 275g okary i 275 g tofu:

200g ziaren soi

sok z dwoch cytryn

1. Wlozyc ziarna do miski, zalac je woda i pozostawic na noc w chlodnym miejscu z dala od ciepla, w ktorym ziarno moze zaczac fermentowac.

2. Odsaczyc ziarno i przemyc je doklanie. Zmiksowac ziarna az do otrzymania kremowej konsystencji, dodajac na kazda szklanke ziaren - szklanke wody. Mieszanka ta nazywa sie Go.

3. W duzym garnku zagotowac 6 szklanek wody. Do wrzacej wody dodac mieszanke Go i zagotowac wszystko.

4. Kiedy mieszanka zagotuje sie i podniesie do krawedzi garnka, spryskac ja zimna woda; przestanie sie gotowac i opadnie.

5. Powtorzyc to trzy razy, mieszajac od czasu do czasu. Jest to bardzo wazny etap, kiedy wszystkie toksyny w okrywach nasiennych ulegaja rozkladowi.

6. Do czystej miski wlozyc cedzak wylozony muslinem i wlac do niego mieszanke z garnka.

7. Klaczkowate pozostalosci w muslinie okreslaja sie jako okara lub otreby sojowe. Odsedzona ciecz to mleko sojowe.

8. Mleko sojowe zagotowac ponownie w czystym garnku i przelac do czystego naczynia.

9. Dodac sok z cytryn, wymieszac i odstawic, aby sie zsiadlo. Jesli to nie nastapi, powtorzyc czynnosci 8 i 9.

10. Przy uzyciu drobnego sitka, uciskajac nim delikatnie twarog w misce, zebrac lyzka pozostaly plyn.

11. Bardzo delikatnie przelozyc twarog do odsaczenia na zedzak wylozony muslinem i zostawic do odsaczenia. Otrzymamy delikatny lub jedwabisty tofu.

12. Aby twarog byl twardszy, zagiac brzegi muslinu i przygniesc twarog. Im ciezszy ciezarek i im dluzej pozostawiony na twarogu, tym twardszy otrzymamy produkt.

Powodzenia i smacznego

From: roidesrois@aol.com (RoiDesRois)