

---

# Tofu 1

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1935 razy.

Nigdy nie robiłam, bo mam możliwość kupna gotowego już tofu, ale mam przepis (z "Encyklopedii Kieszonkowej Kuchni Wegetarianskiej" pod redakcją Sarah Brown), który mógłby Panu pomóc:

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

200g ziaren soi

sok z dwóch cytryn

1. Włożyć ziarna do miski, zalać je wodą i pozostawić na noc w chłodnym miejscu z dala od ciepła, w którym ziarno może zacząć fermentować.
2. Odsaczyć ziarno i przemyć je dokładnie. Zmiksować ziarna aż do otrzymania kremowej konsystencji, dodając na każdą szklanke ziaren - szklanke wody. Mieszanka ta nazywa się Go.
3. W dużym garnku zagotować 6 szklanek wody. Do wrzącej wody dodać mieszankę Go i zagotować wszystko.
4. Kiedy mieszanka zagotuje się i podniesie do krawędzi garnka, spryskać ją zimną wodą; przestanie się gotować i opadnie.
5. Powtórzyć to trzy razy, mieszając od czasu do czasu. Jest to bardzo ważny etap, kiedy wszystkie toksyny w okrywkach nasiennych ulegają rozkładowi.
6. Do czystej miski włożyć cedzak wyłożony muslinem i wlać do niego mieszankę z garnka.
7. Klączkowate pozostałości w muslinie określają się jako okara lub otręby sojowe. Odsadzona ciecz to mleko sojowe.
8. Mleko sojowe zagotować ponownie w czystym garnku i przelać do czystego naczynia.
9. Dodać sok z cytryn, wymieszać i odstawić, aby się zsiadło. Jeśli to nie nastąpi, powtórzyć czynności 8 i 9.
10. Przy użyciu drobnego sitka, uciskając nim delikatnie twaróg w misce, zebrać łyżką pozostały płyn.
11. Bardzo delikatnie przelożyć twaróg do odsaczenia na zedzak wyłożony muslinem i zostawić do odsaczenia. Otrzymamy delikatny lub jedwabisty tofu.
12. Aby twaróg był twardszy, zagiąć brzegi muslinu i przygnieść twaróg. Im cięższy ciężarek i im dłużej pozostawiony na twarogu, tym twardszy otrzymamy produkt.

Powodzenia i smacznego

From: roidesrois@aol.com (RoiDesRois)