

# QUESO DE SOYA

Aprovechar la okara de la soya al elaborar la leche, haciendo un delicioso queso fresco para ser utilizado en sopes, tacos, enchiladas, o sobre cualquier otro platillo.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 QUESITOS MEDIANOS O UNO GRANDE.

- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 5 cucharadas de levadura nutricional
  - 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Okara o residuo de la leche de soya

**RECETA DE LECHE DE SOYA Y OBTENER LA OKARA DE SOYA PARA EL QUESO**

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

Modo de preparación

## LECHE DE SOYA

muy bien 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colocamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se

encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. APARTAMOS EL RESIDUO QUE QUEDA, SE LLAMA OKARA Y LO GUARDAMOS PARA PODER HACER EL QUESO DE SOYA.

## RECETA DEL QUESO DE SOYA

$\frac{1}{2}$  taza de agua al vaso de la licuadora (125ml) y agregamos la mitad de la okara que nos quedó de hacer la receta de la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vez, para ayudar a bajar la mezcla y volver a licuar.

la mezcla a un pedazo de tela de manta de punto cerrado y cerramos la tela. Exprimimos lo más que se pueda, dando vuelta a la tela. Retiramos a un plato el residuo que queda en la tela.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  taza de agua y la otra mitad de la okara que nos quedó de hacer la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vea, para ayudar a bajar la mezcla y que se facilite el licuarla.

la mezcla al pedazo de tela de manta de punto cerrado y exprimimos con las manos lo más que se pueda.

esta mezcla con la que ya tenemos en el plato y las juntamos. Pasamos todo el residuo a la tela de punto cerrado (Ya debe de estar limpia) y la envolvemos con la tela como si fuera un tamal. La ponemos sobre un plato y encima ponemos una servilleta de cocina absorbente. Ponemos peso sobre la servilleta, para que drene lo más que se pueda y lo dejamos de esa manera por 30 minutos.

ese tiempo, escurrimos el plato y cambiamos la servilleta de cocina por una seca y volvemos a poner peso por encima. Lo dejamos por 30 minutos más.

desenvolvemos con cuidado y lo pasamos a un bowl. Agregamos una cucharada de sal, una cucharada de cebolla en polvo, una cucharadita de ajo en polvo, 5 cucharadas de levadura nutricional y el jugo de un limón grande. Agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva y con las manos muy limpias mezclamos todo hasta integrar bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Le damos forma de queso, ya sea cuadrado o redondo.

.

[Ver video](#)