

¿CÓMO ELABORAR TOFU EN CASA?

¡De las recetas más esperadas!

Elabora Tofu en casa, de una manera fácil.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 gr. aproximadamente.

- 2 limones (de preferencia 3 limones o 40 ml. de jugo de limón)
- 2 tazas frijol de soya (soja) seco
- Agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente grande o bowl, ponemos 2 tazas de frijol de soya seco. Agregamos agua a cubrir y hasta que se llene el recipiente. Dejamos remojar de 8 a 10 horas.

ese tiempo colamos el frijol de soya. Ponemos en la licuadora una taza de frijol de soya ya remojado y 2 tazas de agua. Licuamos por un minuto. Vaciamos el contenido de la licuadora en una manga o trapo de tela de manta de punto cerrado. Debajo de la tela de manta debemos tener una coladera y una olla grande para que vaya cayendo el líquido. Cerramos la tela y exprimimos todo el líquido poco a poco. Apartamos en un recipiente el residuo que nos queda de haber exprimido la manga o la tela de manta. (ese residuo se llama okara)

bien la tela y repetimos la operación hasta acabar con el frijol de soya.

momento de escurrir el líquido va creando una espuma. Ésa la tenemos que retirar con una cuchara. Pasamos la olla a la estufa y encendemos a fuego alto. Movemos de vez en vez y vamos retirando la espuma que vaya apareciendo.

estar muy pendientes de la leche. Cuando empiece a hervir y a subir la leche, apagamos la lumbre. Volvemos a retirar toda la espuma. Encendemos la lumbre a fuego medio bajo. Dejamos en el fuego 15 minutos. Moviendo de vez en vez y retirando la espuma que se vaya haciendo. Apagamos la estufa y retiramos de la hornilla. Dejamos enfriar por 10 minutos, retiramos la última nata que se haya hecho y agregamos el jugo de 3 limones (30 ml aproximadamente) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Dejamos reposar 45 minutos. Pasado ese tiempo, notaremos que ya se cortó la leche. Ponemos la manga o tela de manta sobre una coladera y esto sobre un recipiente grande. Vamos pasando todo el contenido, poco a poco a la tela o manga. Vamos exprimiendo lo más que podamos.

un plato mediano volteado sobre un plato grande (Como tipo escalón). Y ponemos arriba de ese escalón un recipiente de plástico con pequeños agujeros para que permita salir el suero. Pasamos la tela junto con su contenido al molde y vamos oprimiendo el residuo, dando forma del molde. Cerramos la manga, doblando con cuidado por los 4 lados de la tela. el contenido de la manga de tela. Le ponemos peso sobre la tela. (entre más peso mejor) y dejamos por una hora aproximadamente. Desmoldamos.

.

Ver video