

# Tofu fatto in casa

<http://www.cookaround.com/yabbse1/showthread.php?t=64587&page=1>

Il tofu non piace a molti, conosciuto specialmente per non avere un particolare sapore...ma questo vale per quello che si compra nei supermercati. Provate a farlo in casa e ne scoprirete il sapore delicato e particolare.

Occorre un'ora abbondante a disposizione ma il procedimento non è affatto complicato.

## Ingredienti:

500 g di soia gialla biologica

5 litri d'acqua inclusa quella dell'ammollo

un cm di alga Kombu(facoltativo)

7,5 g nigari ovvero cloruro di magnesio(caglio vegan)si trova anche in farmacia, può anche essere sostituito dal succo di tre limoni

La sera prima si mette a bagno la soia in acqua fredda col pezzetto di alga kombu.Il tempo d'ammollo varia dalle 8 alle 12 ore.



Quando i fagioli avranno assorbito l'acqua e si presenteranno allungati e gonfi, scolarli.

Mettere sul fuoco una grande pentola con 4 litri d'acqua e cominciare a farla scaldare. Frullare la soia con l'aiuto di una parte dell'acqua calda, fino a ridurla in purè.



Mettere questo purè nella pentola con l'acqua e portare a ebollizione, attenzione che tende a straripare, quindi controllate spesso.



Lasciar sobbollire per 10 minuti e spegnere il fuoco.  
Porre sopra un'altra grande pentola uno scolapasta rivestito da un telo da cucina di cotone.  
E con un mestolo cominciare a filtrare il contenuto della pentola.



Il latte colerà in pentola e nel canovaccio resterà l'okara (fibre e proteine), con l'aiuto di guanti di gomma chiudere i lembi del canovaccio e strizzare bene per far uscire il latte.



Mettere la pentola col latte sul fuoco e portare a ebollizione, far sobbollire 10 minuti e spegnere il fuoco.



Aspettare 5 minuti.

Sciogliere il nigari in un pò d'acqua calda e versarlo in tre volte nel latte, mescolando mentre si versa e lasciando poi riposare per 10 secondi.

Si vedrà il latte diventare sempre più trasparente e comparirà il tofu.



Ora bisogna con un mestolo forato prendere il tofu e metterlo nello scolapasta rivestito sempre dal telo ,



Chiudere i lembi dello strofinaccio ,porvi un piatto sopra e un peso, per far uscire il siero rimanente.



Lasciarlo così per 30 minuti e poi tirarlo fuori  
Ecco la mia bella forma da 650 g di tofu

Da immergere in acqua e conservare in frigo per massimo 10 giorni



Questa è l'okara, la rimanenza della soia, non va gettata è ottima come cibo per gli animali o come concime per le piante.

