Domácí tofu, sójové mléko nebo obojí?

22.5.2014 UVAŘTE SI SAMI

Potraviny vyráběné ze sóji (sójových bobů) jsou velmi oblíbené nejen mezi vegetariány a vegany, ale těší se rostoucí oblibě i mezi jedlíky masa. Tofu patří mezi nejrozšířenější suroviny asijské kuchyně a jedním z důvodů, proč je tento pokrm tak oblíbený, je jeho schopnost přejmout chuť ostatních ingrediencí.

Celý proces výroby sójového mléka a následně i tofu je velmi zajímavý a přitom velice snadný, proto jsme pro vás připravily článek o jejich výrobě. Nepotřebuje žádné speciální náčiní ani ingredience, vystačíte si s hrncem, vařečkou, formičkou, sójovými boby a syřidlem. Sójové boby zakoupíte jak na Sapě, tak v běžných obchodech. Syřidlo je pak k sehnání v některých supermarketech nebo specializovaných obchodech se sýry.

Ještě než začneme se samotnou výrobou, máme pro vás pár zajímavostí. Věděli jste, že tofu...

- je v Asii známé přes 2000 let?
- se může podávat jako dezert?
- neobsahuje žádný cholesterol?
- obsahuje lehce stravitelné bílkoviny a minerály jako je vápník a hořčík?
- je vhodné jako prevence proti rakovině prsu, cévní onemocnění mozku a ostereopóze?

Tofu má velice příznivé účinky na zdraví, a proto ho doporučujeme zařadit do jídelníčku :)

Suroviny (pro 4 osoby)

- 250 g sójových bobů
- 1 kávová lžička syřidla

Postup

1. **Namáčení**Jako první zalijeme sóju studenou vodou den předem. Pro udržení správné chuti je důležité boby před samotným namáčením opláchnout (opláchnutím se zbavíme případných nečistot a tenkých slupek). Namočenou sóju necháme ve studené vodě nejméně přes noc.

2. **Mixování** 250g sójových bobů by se mělo smíchat přibližně s 3 l vody. Sóju mixujeme v obyčejném mixéru s vodou, až je směs úplně hladká. Je pravděpodobné, že se do mixéru nevejde celá dávka sójových bobů, proto se nebojte mixování rozdělit na vícekrát. Je, ale důležité udržet proporce vody a sóji.Poté si rozdělte pevnou část směsi od tekuté. Celou směs přelijte přes řídkou látku a snažte se vymačkat všechnu tekutinu. Pevnou část směsi už dále nebudeme využívat.
3. **Vaření – sójové mléko**„Mléko“ za neustálého míchání přivedeme k bodu varu. Během vaření vzniká velké množství pěny, které je nutné průběžně odebírat. Po tomto vaření nám vznikne ***sójové mléko***. Mléko odlijeme a necháme vychladnout, případně můžeme

přidat cukr.

4. **Vaření – tofu**Sójové mléko, které bylo na bodu varu, necháme vychladnout na 85 - 95°C. Za neustálého míchání přidáme syřidlo, které jsme rozmíchali v hrnečku s vodou. Nádobu/hrnec přikryjeme a necháme odstát (5-10 minut). Poté uvidíme v nádobě sraženiny a nažloutlou syrovátku.

5. **Lisování** Je důležité udržet vysokou teplotu sýřeniny. Řídkou látku vložíme do děravé formy. Do formy nalijeme celou směs a tu podle formy zabalíme v látce. Tofu necháme vychladnout.

6. **Skladování** Tofu skladujeme v lednici v nádobě se studenou vodou, kterou je nutné každý den měnit. Do vody také můžeme přidat špetku soli, abychom prodloužili jeho trvanlivost. Takto můžeme tofu uchovávat 2-3 dny.

Viet Food Friends