

TOFU FATTO IN CASA

Il tofu non è difficile da fare in casa, bisogna solo prenderci la mano, a me al primo tentativo non m'è cagliato bene, per esempio, ma al secondo è venuto bene, ed è vero che il sapore del tofu fresco fatto in casa è molto più buono di quello che si compra.

Io ho fatto così (ho guardato vari procedimenti in internet e sui libri e alla fine ho fatto un misto come sempre).

Ho usato come unità di misura un bicchiere da 250 ml per la soia secca e per l'acqua. Un bicchiere di soia sono circa 150 gr. Servono 7 bicchieri di acqua e uno di soia (secca cruda).

Ho usato un cucchiaino di nigari, bello pieno. La prima volta ne avevo usato mezzo ma visto che non aveva cagliato molto ho aumentato la dose. Il nigari (http://en.wikipedia.org/wiki/Magnesium_chloride) comunque non ha sapore, è cloruro di magnesio, che si trova anche in farmacia se non avete un negozio bio nei paraggi.

Ho messo a mollo i fagioli di soia in acqua per 10 ore circa, la prima volta non li ho pelati, la seconda volta ho avuto l'idea di pelarli dopo l'ammollo, è un lavoro noioso ma ho pensato che così frullava meglio e magari l'okara mi rimaneva più commestibile... Comunque si sciolano e si sciacquano.

Poi si frullano bene, il più possibile, con 6 bicchieri di acqua (cioè 1 litro e mezzo). Si mette il tutto in una pentola alta (perché si gonfia) e si fa bollire qualche minuto. Si filtra. Quello che rimane è l'okara.

Io ho usato un colapasta e della garza sopra un'altra pentola. Si stringe bene la garza e coi guanti si strizza bene per fare uscire il latte. Si mette la pentola sul fuoco e quando bolle si abbassa e si fa bollire per 10 minuti. A quel punto ho aspettato 5 minuti che si raffreddasse leggermente (se avete un termometro la temperatura ideale sembra essere 85 gradi). Ho sciolto il cucchiaino di nigari in un'altro 250 ml di acqua e ho buttato tutto d'un colpo nel latte, una mescolata e ho aspettato 10 minuti. Avevo letto di fare versare il nigari in tre riprese, mescolare, fermare, eccetera ma visto che la sera prima non aveva funzionato e che ho visto un filmatino dove lo buttava tutto d'un colpo... Comunque dopo 10 minuti era cagliato.

Ho filtrato in un colino con la garza e poi ho fatto una sorta di pressa improvvisata con una scodella e il bollitore pieno d'acqua. Ho lasciato così mezz'ora, poi l'ho tagliato e messo in acqua. Si conserva così per una decina di giorni.

Si può mangiare anche subito condito con olio, salsa di soia, acidulato di riso, o come si vuole.

