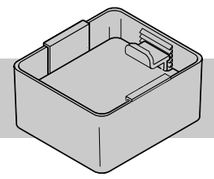
Tofupresse
Tofu press
Presse à tofu
Lis na tofu

Prasa do tofu
Lis na tofu
Tofu készítő
Tofu presi



de Gebrauchsanleitung
en Instructions for use
fr Mode d'emploi
cs Návod k použití
pl Instrukcja użytkowania
sk Návod na použitie
hu Használati útmutató
tr Kullanım Kılavuzu

www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.cz/navody
www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok
www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

Artikelnummer | Product number
Référence | Číslo výrobku
Numer artykułu | Číslo výrobku
Cikkszám | Ürün numarası : 650 291

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 127244AB0X1XIII · 2022-07

Made for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

de

- Der Artikel ist zum Pressen von fertigem Tofu sowie für die Zubereitung von Tofu aus Sojamilch vorgesehen.
- Er ist nicht zum Erhitzen oder Kühlen geeignet. Verwenden Sie ihn nicht auf dem Herd, in der Mikrowelle o.Ä. oder im Kühlschrank/Gefrierfach.
- Der Artikel ist für die im privaten Haushalt anfallenden Mengen konzipiert und für gewerbliche Zwecke nicht geeignet.
- Durch Fette kann es nach einiger Zeit zu dunklen Verfärbungen auf dem Material des Artikels kommen. Diese sind weder gesundheitsschädlich noch beeinträchtigen sie die Qualität oder Funktion des Artikels.
- Reinigen Sie alle Teile vor dem ersten Gebrauch gründlich mit warmem Wasser und etwas Spülmittel. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel und keine harten Bürsten, spitzen Gegenstände oder Scheuerschwämme. Trocknen Sie alle Teile anschließend gut ab. Alle Teile sind auch spülmaschinengeeignet.
- Waschen Sie das Seihtuch vor dem ersten und nach jedem Gebrauch bei 40 °C im Normalwaschgang.

Fertigen Tofu pressen

Um einem fertigen Tofublock eine festere Konsistenz zu verleihen, können Sie ihn mit der Tofupresse ausdrücken – so nimmt der Tofu Marinaden und Gewürze besser auf. Platzieren Sie die Tofupresse am besten auf die Spüle.

▷ Legen Sie den Tofublock wie in den **Bildern 6–10** dargestellt – **nur ohne Tuch** – in die Tofupresse und drücken Sie den Deckel so weit wie möglich nach unten. Warten Sie ein paar Minuten und wiederholen Sie den Vorgang.

Nehmen Sie den Deckel ab und nehmen Sie den Einsatz mit dem Tofublock aus der Schale.

So geht's: Natur-Tofu zubereiten
(Bilder 1–11)

Zutaten

1 L Sojadrink (aus dem Kühlregal, ungesüßt, ohne weitere Zusatzstoffe, vollfett, hoher Soja-Anteil min. 9%)

Gerinnungsmittel: **5 EL Essig (z.B. Apfelessig) oder Zitronensaft** --> ergibt eher säuerlichen Tofu oder **1 TL Nigari (Magnesiumchlorid)** oder **Calciumsulfat** (beides in Pulverform) --> ergibt eher neutralen Tofu (erhältlich im Reformhaus oder Asialaden bzw. Apotheken)

1/2 TL Salz

weitere Zutaten je nach Geschmack: **Gewürze, kleingehackte Nüsse, Chili** etc.

Zubereitung

1. Essig oder Zitronensaft mit dem Salz in eine große Schüssel geben. Bei Verwendung von Nigari oder Calciumsulfat: 1 TL in ca. 25 ml Wasser lösen.
2. Sojamilch in der Mikrowelle oder auf dem Herd in einem großen Topf auf ca. 70 °C erhitzen. Nicht kochen, Sojamilch kocht leicht über! Von der Herdplatte nehmen, damit sich nichts am Topfboden ansetzt.
3. Gerinnungsmittel in 2 Schritten zugeben, nach jedem Schritt kurz und sanft aber gründlich umrühren, bis sich Flöckchen und kleine Klumpen bilden.
4. Den Deckel auflegen und die Flüssigkeit für den Gerinnungsprozess ca. 15–20 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit beginnt die Sojamilch zu gerinnen.

ℹ Prüfen Sie, ob die Sojamilch ausreichend geronnen ist: Die Flüssigkeit um die verfestigten Bestandteile muss klar sein. Ist die Flüssigkeit eher milchig, geben Sie etwas mehr vom Gerinnungsmittel hinzu und rühren Sie es vorsichtig unter.

5. Das Seihtuch in einen Seiher oder ein Sieb legen und die geronnene Sojamilch über einem Spülbecken oder einem geeigneten Auffangbehälter für die Molke hineingießen. Wenn noch sehr viel dünne Flüssigkeit vorhanden ist, empfiehlt es sich, nur die dickeren Bestandteile mit einem Löffel in das Seihtuch zu streichen und die Restmolke ggf. für andere Verwendungen aufzuheben. Lassen Sie die Flüssigkeit ca. 5 Minuten austropfen.

▷ Jetzt ggf. gewünschte weitere Zutaten beifügen.

⚠ **VORSICHT** – Verbrühungsgefahr
Das Tuch mit der Tofumasse kann noch sehr heiß sein. Vorsicht beim Auspressen.

6. Das Tuch schließen und nochmals kräftig auspressen.
7. Nun das Tuch mit der Tofumasse in die Tofupresse legen und gleichmäßig verteilen, auch in die Ecken drücken, um einen möglichst homogenen Block zu erhalten.
8. Den Deckel aufsetzen und und gerade nach unten drücken, bis die Tofumesse fest angedrückt ist.
9. Den Tofu so weitere 30 Minuten auspressen. Dabei zwischendurch regelmäßig ggf. überschüssige Molke aus dem Behälter ausgießen und die Pressintensität erhöhen, indem Sie den Deckel 1 oder 2 Rasten weiter nach unten drücken (je nach gewünschter Festigkeit).
10. Wenn keine Flüssigkeit mehr entweicht und der maximale Pressdruck erreicht ist, den Deckel abnehmen und das Tuch mit dem Tofublock aus der Presse herausnehmen.
11. Um den Gerinnungsprozess abzubrechen, den Tofublock einige Zeit in kaltes Wasser legen, bis er gut ausgekühlt ist.

Tipps:

Die Sojamilch ist nur teilweise oder gar nicht geronnen?

Ein paar Tropfen Zitrone oder Essig in die milchig-flüssigen Bereiche geben, abdecken und ein paar Minuten ruhen lassen. Wenn das nicht reicht, ggf. die Sojamilch noch einmal langsam auf ca. 70 °C erwärmen, vom Herd nehmen, abdecken und einige Minuten ruhen lassen, um den Gerinnungsprozess neu anzustoßen.

Gekaufte Sojamilch sollte möglichst keine weiteren Zusätze außer Sojabohnen und Wasser haben und vor allem ungesüßt sein. Die besten Erfolge werden allgemein mit vollfetter Sojamilch aus dem Kühlregal mit einem möglichst hohem Soja-Anteil (min. 9%) erzielt.

Wenn Sie keine geeignete Sojamilch finden, stellen Sie sie alternativ selbst aus Sojabohnen und Wasser her. Anleitungen dazu finden Sie im Internet.

Der Tofublock ist bröckelig und fällt auseinander?

Die Sojamilch-Mischung muss sorgfältig, aber nicht zu lang durchgerührt werden. Pressen Sie dann den Tofublock möglichst gleichmäßig. Dabei hilft Ihnen die Tofupresse. Kühlen Sie den Tofublock zum Schluss ausreichend lange im kalten Wasser, bis er gut durchgekühlt ist.

Wie bewahre ich den Tofublock auf?

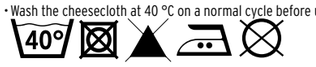
Sie können den Tofublock bis max. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren: Legen Sie den Tofu dafür in eine mit Wasser gefüllte verschließbare Dose.

Sie können den Tofublock auch in Salzwasser einlegen.

Im Gefrierfach bei -18 °C hält der Tofu bis max. 2 Monate. Stecken Sie ihn dafür – ohne Zugabe von Wasser – in einen Gefrierbeutel, drücken Sie die Luft heraus und verschließen Sie den Beutel.

en

- The product is intended for pressing ready-made tofu as well as making tofu from soya milk.
- It is not suitable for heating or cooling. Do not use it on the stove, in the microwave or similar, or in the fridge/freezer.
- The product is designed for the quantities usual in private households and is not suitable for commercial purposes.
- Over time, grease may discolour the material of the product. This is neither harmful to your health, nor does it impair the quality or function of the product.
- Thoroughly clean all parts with warm water and a little washing-up liquid before using them for the first time. Do not use any caustic cleaning products or hard brushes, sharp objects or scourers for cleaning. Dry all parts thoroughly afterwards. All parts are also dishwasher-safe.
- Wash the cheesecloth at 40 °C on a normal cycle before using it for the first time and after each use.



Pressing ready-made tofu

You can use the product to press a ready-made block of tofu. This will give it a firmer texture and help it to better absorb marinades and spices. To do this, it is best to put the tofu press in the sink.

▷ Place the block of tofu in the tofu press and push the lid as far down as possible, as shown in **images 6-10** (but **without the cloth**). Wait a few minutes and then repeat the process.

Remove the lid and take the insert together with the block of tofu out of the box.

How to make natural tofu
(images 1-11)

Ingredients

1 L soya drink (from the fridge section, unsweetened, without additives, full fat, with a soya content of least 9%)

Curdling agent: **5 tbsp vinegar (e.g. apple cider vinegar) or lemon juice** --> for a more sour tofu or **1 tsp powdered nigari (magnesium chloride)** or **calcium sulphate** (both available in heath food shops, Asian supermarkets or pharmacies) --> for a more neutral tofu

1/2 tsp salt

Optional ingredients to taste: **spices, finely chopped nuts, chilli,** etc.

Preparation

1. Add the vinegar or lemon juice to a large bowl, together with the salt. If using nigari or calcium sulphate: dissolve 1 tsp in approx. 25 ml water.
2. Heat the soya milk to approx. 70 °C in the microwave or in a large pot on the stove. Make sure it does not boil; soya milk boils over easily! Remove it from the hob to ensure it does not stick to the base of the pot.
3. Add the curdling agent in 2 stages. Briefly stir the mixture gently but thoroughly after each stage until flakes and small clumps form.
4. Put the lid on and leave the liquid to stand for approx. 15-20 minutes. During this time, the soya milk will start to curdle.

ℹ Check whether the soya milk has sufficiently curdled: The liquid surrounding the clumps should be clear. If the liquid is more milky, add a little more curdling agent and stir it in gently.

5. Put the cheesecloth in a colander or sieve and pour in the curdled soya milk over a sink or suitable container for collecting the whey. If there is a lot of thin liquid left, we recommend spooning the thicker clumps into the cheesecloth and putting the remaining whey aside to use for other purposes. Allow the liquid to drain for approx. 5 minutes.

▷ Now add any further ingredients.

⚠ **CAUTION** - risk of scalds!
The cloth with the tofu mixture in it may still be very hot. Be careful when squeezing out the liquid.

6. Wrap up the cloth and squeeze it again firmly.
7. Now place the cloth containing the tofu mixture into the tofu press and distribute the mixture evenly, pressing it into the corners to form a homogenous block.
8. Put the lid on and press it straight down until the tofu mixture is firmly compressed.
9. Continue pressing the tofu in this way for a further 30 minutes. During this time, regularly pour out any excess whey from the container and increase the pressing intensity by pushing the lid down by one or two notches (depending on the desired firmness).
10. When no more liquid drips out and you cannot press down anymore, remove the lid and take the cloth and tofu out of the press.
11. To stop the curdling process, place the block of tofu in cold water for a while until it has fully cooled down.

Tips:

Has the soya milk only partially curdled, or not curdled at all?

Add a few drops of lemon or vinegar to the milky areas in the liquid, cover and leave to rest for a few minutes. If this does not suffice, slowly heat the soya milk to approx. 70 °C again, remove it from the stove, cover it and leave it for a few minutes to initiate the curdling process once more.

Store-bought soya milk should ideally contain no additional ingredients besides soya beans and water, and must be unsweetened. The best results are generally achieved using full-fat soya milk from the fridge section with as high a soya content as possible (at least 9%).

If you cannot find a suitable soya milk to use, you can also make it yourself using soya beans and water. Instructions on how to do this can be found online.

Is the block of tofu crumbly and falling apart?

Stir the soya milk mixture, but take care not to overstir. Then press the block of tofu as evenly as possible, using the tofu press. Finally, cool the block of tofu for a sufficient amount of time in cold water until it is fully chilled.

How should I store the tofu?

The tofu can be stored for a maximum of 5 days in the fridge. Place the tofu in a sealed box filled with water beforehand.

You can also soak the tofu in salt water.

When placed in a freezer at - 18 °C, the tofu will keep for up to 2 months. To freeze the tofu, place it in a freezer bag (without water), squeeze out the air and seal the bag.

fr

- L'article est conçu pour presser du tofu déjà préparé ou préparer du tofu à base d'une boisson au soja.
- Il n'est pas conçu pour faire chauffer ou refroidir des aliments. Ne le mettez pas sur des plaques de cuisson, au micro-ondes ou autre, ni au réfrigérateur/congélateur.
- Cet article est conçu pour des quantités courantes dans un environnement domestique et ne convient pas à un usage commercial.
- Au fil du temps, les matières grasses peuvent provoquer une coloration sombre du matériau de l'article. Ces colorations ne sont pas nocives pour la santé, elles n'altèrent pas non plus la qualité ou le fonctionnement de l'article.
- Avant la première utilisation, lavez soigneusement toutes les pièces à l'eau chaude en ajoutant un peu de liquide vaisselle. N'utilisez pas de détergents agressifs, de brosses dures, d'objets pointus ou d'éponges à récurer. Ensuite, essuyez soigneusement toutes les pièces. Toutes les pièces peuvent être lavées au lave-vaisselle.
- Lavez l'étamine avant la première et après chaque utilisation à 40 °C en cycle normal.

Presser un tofu préparé

Pour donner à un bloc de tofu une consistance ferme, vous pouvez le presser dans une presse à tofu – ainsi, le tofu absorbera mieux les marinades et les épices. Le mieux est de placer la presse à tofu sur l'évier.

▷ Placez le bloc de tofu dans la presse à tofu comme indiqué sur les **figures 6–10** - **mais sans torchon** - et pressez le couvercle le plus loin possible vers le bas. Attendez quelques minutes et répétez l'opération.

Ôtez le couvercle et retirez l'insert avec le bloc de tofu du bac.

Comment préparer du tofu nature
(figures 1–11)

Ingrédients

1 l de boisson au soja (achetée au rayon frais, sans sucre, sans autres additifs, non écrémée, haute teneur en soja min. 9 %)

Coagulant: **5 c.s. de vinaigre (p. ex. vinaigre de cidre) ou de jus de citron** --> pour un tofu plutôt aigre, ou **1 c.c. de nigari (chlorure de magnésium)** ou de **sulfate de calcium** (les deux en poudre) --> pour un tofu plutôt neutre (disponible dans les magasins de produits diététiques ou asiatiques ou en pharmacie)

1/2 c.c. de sel

autres ingrédients selon vos goûts: **épices, noix finement hachées, piment,** etc.

Préparation

1. Verser le vinaigre ou le jus de citron avec le sel dans un grand saladier. Si vous utilisez du nigari ou sulfate de calcium: diluer 1 c.c. dans env. 25 ml d'eau.
2. Faire chauffer la boisson au soja au micro-ondes ou dans une grande casserole sur une plaque de cuisson à env. 70 °C. Ne pas faire bouillir, la boisson au soja déborde facilement! Retirer de la plaque de cuisson pour que rien n'adhère au fond de la casserole.
3. Ajouter le coagulant en 2 étapes, après chaque étape, remuer brièvement et doucement mais soigneusement jusqu'à ce que des flocons et de petits grumeaux se forment.
4. Poser le couvercle et laisser reposer le liquide pour le processus de coagulation pendant env. 15-20 minutes. Pendant ce temps, la boisson au soja commence à cailler.

ℹ Vérifiez si la boisson au soja a suffisamment caillé: le liquide autour des éléments solides doit être clair. Si le liquide est plutôt laiteux, ajoutez un peu plus de coagulant et incorporez-le avec précaution.

5. Déposer l'étamine dans une passoire ou un tamis et y verser le lait de soja caillé au-dessus d'un évier ou d'un récipient adapté pour collecter le petit-lait. S'il reste encore beaucoup de liquide clair, il est recommandé de n'aplatir que les éléments plus épais avec une cuillère et de conserver le petit-lait restant pour d'autres utilisations le cas échéant. Laissez égoutter le liquide pendant env. 5 minutes.

▷ Maintenant, ajoutez d'autres ingrédients si vous le souhaitez.

⚠ **PRUDENCE**: risque de brûlure
L'étamine avec la masse de tofu peut être encore très chaude. Attention lors du pressage.

6. Refermer l'étamine et presser à nouveau fortement.
7. Placer maintenant l'étamine avec la masse de tofu dans la presse à tofu et répartir celle-ci uniformément, en appuyant également sur les coins pour obtenir un bloc aussi homogène que possible.
8. Poser le couvercle et presser vers le bas jusqu'à ce que la masse de tofu soit comprimée fermement.
9. Laisser le tofu comprimé pendant encore 30 minutes. Retirer régulièrement le petit-lait excédentaire du récipient et augmenter l'intensité de la pression en poussant le couvercle vers le bas d'un ou deux crans (selon la fermeté souhaitée).
10. Lorsque plus aucun liquide ne sort et que la pression maximale est atteinte, ôter le couvercle et retirer l'étamine contenant le bloc de tofu de la presse.
11. Pour interrompre le processus de coagulation, placer le bloc de tofu un certain temps dans l'eau froide jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.

Conseils:

La boisson au soja n'est caillée qu'en partie, voire pas du tout?

Verser quelques gouttes de citron ou de vinaigre sur les zones liquides laiteuses, couvrir et laisser reposer quelques minutes. Si cela ne suffit pas, faire chauffer à nouveau la boisson au soja lentement à 70 °C, retirer de la plaque de cuisson et laisser reposer quelques minutes, pour relancer le processus de coagulation.

La boisson au soja achetée ne doit si possible pas contenir d'autres additifs que des graines de soja et de l'eau, et surtout ne pas être sucrée. On obtient généralement les meilleurs résultats avec une boisson au soja entière du rayon frais, avec une teneur en soja la plus élevée possible (min. 9 %).

Si vous ne trouvez pas de boisson au soja appropriée, vous pouvez aussi la fabriquer vous-même avec des graines de soja et de l'eau. Vous trouverez des recettes sur internet.

Le bloc de tofu est friable et se décompose?

Le mélange à base de boisson au soja doit être remué soigneusement, mais pas trop longtemps. Pressez ensuite le bloc de tofu le plus uniformément possible. Aidez-vous de la presse à tofu. Laissez reposer le bloc de tofu suffisamment longtemps dans l'eau froide jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.

Comment conserver le bloc de tofu?

Vous pouvez conserver le bloc de tofu jusqu'à 5 jours au réfrigérateur: pour cela, mettez le tofu dans une boîte refermable remplie d'eau. Vous pouvez aussi mettre le bloc de tofu dans de l'eau salée.

Au congélateur, le tofu se garde max. 2 mois à -18 °C. Mettez-le pour cela dans un sachet congélation sans ajout d'eau, faites sortir l'air en pressant le sachet, puis refermez le sachet.

cs

- Výrobek slouží k lisování již hotového tofu a k přípravě tofu ze sójového mléka.
- Není vhodný k ohřívání nebo ochlazování. Nepoužívejte jej na sporáku, v mikrovlnné troubě apod. ani chladničce / mrazicí přihrádce..
- Výrobek je koncipován pro množství vznikající v domácnosti a není vhodný ke komerčním účelům.
- Působením tuků může po čase dojít k tmavému zabarvení materiálu výrobku. To není zdraví škodlivé ani nezhoršuje kvalitu či funkci výrobku.
- Před prvním použitím všechny díly umyjte důkladně teplou vodou s trochou prostředku na mytí nádobí. K čištění nepoužívejte ostré čisticí prostředky ani tvrdé kartáče, špičaté předměty nebo abrazivní houbičky. Následně všechny díly dobře utřete. Všechny díly jsou vhodné také do myčky.
- Šátek z gázy vyperte před prvním a po každém použití na 40 °C na normální prací program.

Lisování hotového tofu

Aby bylo hotové tofu o něco pevnější, můžete jej vylisovat v lisu na tofu – tak tofu vstřebá marinády a koření mnohem lépe. Lis na tofu umístěte nejlépe do dřezu.

▷ Kostku tofu položte podle **obrázků 6–10** - **ale bez šátku** - do lisu na tofu a zatlačte víko tofu co možná nejvíce směrem dolů. Počkejte několik minut a proces zopakujte. Sejměte víko a vyjměte vsadku s kostkou tofu z misky.

Jak na to – příprava přírodního tofu
(obrázek 1–11)

Přísady

1 l sójového nápoje (z chladicí výlohy, neslazené, bez dalších přísad, plnotučné, s vysokým podílem sóji o min. 9 %)

Srážedlo: **5 lžic octa (např. jablečného octa) nebo citrónové šťávy** --> pro spíše kyselé tofu nebo **1 lžičku Nigari (chlorid hořečnatý)** nebo **síran vápenatý** (oboje v prášku) --> pro spíše neutrální chuť tofu (k dostání v obchodech se zdravou výživou nebo asijských obchodech, resp. lékárnách)

1/2 lžičky soli

další přísady podle chuti: **koření, drobně nakrájené ořechy, čili** atd.

Příprava

1. Ocet nebo citrónovou šťávu dejte dohromady se solí do velké mísy. Při použití Nigari nebo síranu vápenatého: 1 lžičku rozpusťte v 25 ml vody.
2. Sójové mléko ohřejte v mikrovlnné troubě nebo na sporáku ve velkém hrnci na teplotu cca 70 °C. Nevařte ho, sójové mléko se snadno převaří! Sejměte hrnec ze sporáku, aby se na dně nic neusadilo.
3. Srážedlo přidejte ve dvou krocích, po každém kroku tekutinu krátce a pomalu promíchejte, abyste zabránili tvorbě vloček a drobných sraženin.
4. Nasaďte víko a nechte tekutinu během procesu srážení po dobu cca 15–20 minut odpočívat. Během této doby se začne sójové mléko srážet.

ℹ Zkontrolujte, zdali se sójové mléko dostatečně srazilo: Tekutina kolem pevných částí musí být čirá. Je-li tekutina mléčné barvy, přidejte o něco více srážedla a opatrně zamíchejte.

5. Šátek vložte do síta a sražené mléko přes něj do dřezu nebo vhodné nádoby, ve které chcete zachytit syrovátku, přelijte. Pokud zbylo větší množství tekutiny, doporučujeme vyjmout sražené části lžící a vložit je do šátku, zbylou syrovátku příp. uschovejte pro další použití. Nechte tekutinu cca 5 minut odkapávat.

▷ Nyní příp. přidejte další suroviny.

⚠ **POZOR** – nebezpečí opaření
Šátek s hmotou může být ještě velmi horký. Dávejte pozor při vymačkávání.

6. Šátek složte a ještě jednou silně vymačkejte.
7. Nyní vložte šátek s hmotou do lisu a rovnoměrně jej rozprostřete, zatlačte jej také do rohů, abyste nakonec získali homogenní kostku tofu.
8. Nasaďte víko a zatlačte jej rovnoměrně dolů, až bude tofu pevně stlačené.
9. Tofu nechte dalších 30 minut lisovat. Přitom pravidelně vylívejte vylisovanou syrovátku z nádoby a zvyšte intenzitu lisování tím, že víko posunete o 1 nebo 2 zarážky níže (podle požadované tuhosti).
10. Pokud již nedochází k uvolnění žádné tekutiny a je dosaženo maximálního tlaku, můžete víko a šátek s kostkou tofu vyjmout z lisu.
11. Chcete-li proces srážení přerušit, vložte tofu na nějakou dobu do studené vody, aby zcela vychladlo.

Tipy:

Sojové mléko se srazilo jen částečně nebo se nesrazilo vůbec?

Přidejte pár kapek citrónové šťávy nebo octa do tekuté části, přikryjte a nechte pár minut odpočívat. Pokud by to nestačilo, zahřejte příp. sójové mléko ještě jednou na cca 70 °C , sejměte ze sporáku, přikryjte a nechte několik minut odpočívat, proces srážení se tak spustí znovu.

Koupené sójové mléko by nemělo až na sójové boby a vodu obsahovat jiné přísady a hlavně by nemělo být slazené. Nejlepších výsledků dosáhnete s plnotučným sójovým mlékem z chladicího regálu, které má vysoký podíl sóji (min. 9 %). Pokud byste nenašli vhodné sójové mléko, můžete jej vyrobit ze sójových bobů sami. Návod k tomu najdete na internetu.

Kostka tofu je drobivá nebo se rozpadá?

Směs sójového mléka by se měla promíchávat důkladně, ale ne moc dlouho. Vylisujte tofu pokud možno rovnoměrně. K tomu Vám napomůže lis na tofu. Kostku tofu nakonec nechte dostatečně vychladnout ve studené vodě, až bude dobře zchlazené.

Jak kostku tofu uchovávat?

Kostku tofu můžete uchovávat v ledničce pod dobu max. 5 dní: K tomu vložte tofu do uzavíratelné krabičky naplněné vodou.

Kostku tofu můžete také naložit do slané vody.

V mrazničce při -18 °C vydrží tofu max. 2 měsíce. Vložte jej k tomu – bez přídavku vody – do sáčku, který je vhodný do mrazáku, vytlačte vzduch a sáček uzavřete.

pl

- Produkt jest przeznaczony do prasowania gotowego tofu, a także do przyrządzania tofu z mleka sojowego.
- Nie nadaje się do podgrzewania ani schładzania produktów żywnościowych. Nie wolno używać produktu na płycie kuchennej, w kuchence mikrofalowej itp., jak również nie w lodówce lub zamrażarce.
- Produkt został zaprojektowany do przyrządzania potraw w ilościach typowych dla prywatnego gospodarstwa domowego i nie nadaje się do celów komercyjnych.
- W wyniku działania tłuszczu po pewnym czasie może dojść do powstania ciemnych przebarwień na materiale, z którego wykonano produkt.
  Przebarwienia te nie są szkodliwe dla zdrowia ani nie pogarszają jakości oraz funkcjonalności produktu.
- Przed pierwszym użyciem należy umyć wszystkie elementy w ciepłej wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości płynu do mycia naczyń. Nie należy używać ostrych środków czyszczących, twardych szczotek, spiczastych przedmiotów ani gąbek do szorowania. Następnie dobrze osuszyć wszystkie części. Wszystkie części nadają się również do mycia w zmywarce do naczyń.
- Przed pierwszym użyciem oraz po każdym kolejnym użyciu należy wyprać tkaninę do przecedzania w pralce (normalny program prania w temperaturze 40°C).

Prasowanie gotowego tofu

Aby nadać gotowemu blokowi tofu bardziej zestaloną konsystencję, można go wycisnąć za pomocą prasy do tofu – tak przygotowane tofu będzie lepiej wchłaniać marynaty oraz przyprawy. Prasę do tofu najlepiej umieścić w zlewie kuchennym.

▷ Gotowy blok tofu, ale **bez tkaniny do przecedzania**, umieścić w prasie do tofu, a następnie docisnąć pokrywkę maksymalnie w dół, tak jak pokazano na **ilustracjach 6–10**. Odczekać kilka minut, a następnie powtórzyć tę czynność. Usunąć pokrywkę ku górze i wyjąć wkład wraz z wyciśniętym blokiem tofu z misy.

Przyrządzanie naturalnego tofu
(ilustracje 1–11)

Składniki

1 l mleka sojowego (ze sklepowej lady chłodniczej, niesłodzonego, pełnotłustego, bez jakichkolwiek dodatków, o wysokiej zawartości soi – minimum 9%)

Koagulanty: **5 łyżek octu (np. octu jabłkowego) lub soku z cytryny** --> nadaje tofu kwaśnawy posmak albo **1 łyżeczka przyprawy nigari (chlorku magnezu)** lub **siarczanu wapnia** (w obu przypadkach w formie proszku) --> skutkuje uzyskaniem raczej neutralnego tofu (oba składniki dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, sklepach z żywnością azjatycką lub w aptekach)

1/2 łyżeczki soli

inne składniki wedle upodobania: **przyprawy, drobno posiekane orzechy, chili** itp.

Sposób przyrządzania

1. Umieścić ocet lub sok z cytryny wraz z solą w dużej misce.
   W przypadku stosowania przyprawy nigari lub siarczanu wapnia: rozpuścić 1 łyżeczkę w ok. 25 mililitrach wody.
2. Przelać mleko sojowe do dużego garnka i podgrzać w kuchence mikrofalowej lub na płycie kuchennej do temperatury ok. 70°C. Nie zagotowywać – mleko sojowe może łatwo wykipieć! Zdjąć z płyty kuchennej, tak aby nic nie przywarło do dna garnka.
3. Dodać koagulanty w dwóch etapach – po każdym etapie przemieszać krótko i delikatnie, ale dokładnie, tak aby utworzyły się płatki oraz małe bryłki.
4. Nałożyć pokrywkę i tak przygotowaną do procesu koagulacji ciecz pozostawić w spoczynku na około 15-20 minut. W tym czasie mleko sojowe zaczyna krzepnąć (koagulować).

Sprawdzić, czy mleko sojowe skrzepło w wystarczającym stopniu: Ciecz wokół zestalonych składników musi być klarowna. Jeśli ciecz wygląda nadal „mlecznie", należy dodać trochę więcej koagulantu, a następnie delikatnie połączyć z cieczą przez ostrożne mieszanie.

5. Umieścić tkaninę do przecedzania w cedzaku lub sitku kuchennym, a następnie przelać przez nie skoagulowane mleko sojowe nad zlewozmywakiem lub odpowiednim pojemnikiem do zbierania serwatki. Jeśli będzie jeszcze bardzo dużo rzadkiej cieczy, zaleca się zgarnięcie łyżką do tkaniny do przecedzania jedynie grubszych (zestalonych) składników oraz ewentualne wykorzystanie pozostałej serwatki do innych celów. Pozostawić ciecz na ok. 5 minut do przecedzenia.

▷ Teraz można już dodać ewentualne dodatkowe składniki według własnego upodobania.

UWAGA – niebezpieczeństwo oparzenia
Tkanina do przecedzania z masą tofu może być jeszcze bardzo gorąca. Zachować ostrożność podczas wyciskania.

6. Zamknąć tkaninę do przecedzania i jeszcze raz mocno wycisnąć.
7. Umieścić teraz tkaninę do przecedzania wraz z masą tofu w prasie do tofu i rozmieścić ją tam równomiernie, także w narożnikach, tak aby uzyskać na końcu jak najbardziej jednorodny blok tofu.
8. Nałożyć pokrywkę, a następnie docisnąć ją prosto w dół, tak aby masa tofu została mocno ściśnięta.
9. W ten sposób wyciskać tofu przez kolejne 30 minut. W międzyczasie regularnie wylewać ewentualną nadmiarową serwatkę z pojemnika oraz zwiększać siłę docisku pokrywki, dociskając ją o jeden lub dwa stopnie niżej w dół (w zależności od żądanego stopnia zestalenia tofu).
10. Jeżeli osiągnięta została maksymalna siła docisku i nie wypływa już żadna ciecz, usunąć pokrywkę ku górze i wyciągnąć tkaninę do przecedzania wraz z blokiem gotowego tofu z prasy.
11. Aby przerwać proces koagulacji, umieścić blok tofu na jakiś czas w zimnej wodzie, tak aby uległ całkowitemu schłodzeniu.

Porady:

Mleko sojowe zostało skoagulowane jedynie częściowo albo wcale?

Pokropić płynno-mleczne obszary kilkoma kroplami soku z cytryny lub octu, przykryć i pozostawić w spoczynku na kilka minut. Jeżeli to nie wystarczy, należy w razie potrzeby jeszcze raz powoli podgrzać mleko sojowe do temperatury ok. 70°C, zdjąć z płyty kuchennej, przykryć i pozostawić w spoczynku na kilka minut, tak aby na nowo zainicjować proces koagulacji.

Kupne mleko sojowe nie powinno zawierać żadnych dodatków poza soją oraz wodą – w szczególności nie może być słodzone. Najlepsze rezultaty osiągane są zasadniczo w przypadku użycia pełnotłustego mleka sojowego ze sklepowej lady chłodniczej o jak najwyższej zawartości soi – minimum 9%.
W przypadku trudności ze znalezieniem odpowiedniego mleka sojowego można alternatywnie wytworzyć je we własnym zakresie – wystarczą do tego dobrej jakości soja oraz woda. Sposoby domowego wyrobu mleka sojowego można znaleźć w Internecie.

Uzyskany blok tofu jest kruchy i rozpada się w rękach?

Mieszanka mleka sojowego musi być mieszana starannie, ale nie za długo. Potem należy ściskać (prasować) blok tofu możliwie równomiernie. Bardzo pomaga w tym prasa do tofu. Na koniec należy wystarczająco długo schładzać uzyskany blok tofu w zimnej wodzie, tak aby został całościowo ostudzony.

Jak przechowywać uzyskany blok tofu?

Wytworzony blok tofu można przechowywać w lodówce przez maksymalnie 5 dni. W tym celu należy go umieścić w zamykanym pojemniku wypełnionym wodą.
Blok tofu można też umieścić w wodzie solonej.

W zamrażarce przy -18°C blok tofu wytrzyma przez maksymalnie 2 miesiące. W tym celu należy go umieścić w worku do zamrażania żywności (bez dodatku wody). Następnie usunąć powietrze i szczelnie zamknąć worek.

sk

- Výrobok je určený na lisovanie hotového tofu a prípravu tofu zo sójového mlieka.
- Nie je vhodný na zohrievanie a chladenie. Nepoužívajte ho na sporáku, v mikrovlnnej rúre a pod. ani v chladničke alebo mrazničke.
- Výrobok je navrhnutý pre množstvá bežné v domácnosti a nie je vhodný na komerčné účely.
- Vplyvom tukov môže po čase dôjsť k tmavším sfarbeniam materiálu výrobku. Tieto nie sú zdravotne škodlivé ani nemajú vplyv na kvalitu a funkčnosť výrobku.
- Pred prvým použitím dôkladne vyčistite všetky diely výrobku teplou vodou a trochou čistiaceho prostriedku. Nepoužívajte žiadne ostré čistiace pomôcky ani tvrdé kefy, špicaté predmety alebo abrazívne hubky. Všetky diely následne dobre vysušte. Všetky diely sú vhodné aj do umývačky riadu.
- Látku na cedenie pred prvým použitím aj po každom ďalšom použití vyperte pri 40 °C na normálnom pracom programe.

Lisovanie hotového tofu

Aby ste hotovému tofu dodali pevnejšiu konzistenciu, môžete ho vytlačiť pomocou lisu na tofu – tak vaše tofu lepšie absorbuje marinády a koreniny. Lis na tofu umiestnite najlepšie do umývadla.

▷ Blok tofu vložte do lisu na tofu podľa **obrázkov 6-10** – **bez látky na cedenie** – a vrchnák zatlačte čo najviac nadol. Počkajte pár minút a postup zopakujte.

Odoberte vrchnák a vyberte vložku s blokom tofu z misky.

Postup na prípravu prírodného tofu
(obrázky 1–11)

Prísady

1 l sójového nápoja (z regálu s chladenými produktami, nesladený, bez ďalších prísad, plnotučný, s vysokým podielom sóje – min. 9%)

Zrážadlo: **5 PL octu (napr. jablčný ocot) alebo citrónovej šťavy** --> výsledkom bude kyslasté tofu alebo **1 ČL nigari (chloridu horečnatého)** alebo **síranu vápenatého** (oba v práškovej forme) --> výsledkom bude viac neutrálne tofu (obe látky nájdete v obchodoch so zdravou výživou, ázijských potravinách alebo v lekárňach)

1/2 ČL soli

ďalšie prísady podľa chuti: **koreniny, nadrobno nasekané oriešky, čili** a pod.

Príprava

1. Do veľkej misky pridajte ocot alebo citrónovú šťavu a soľ.
   Pri použití nigari alebo síranu vápenatého: 1 ČL rozpustite v cca 25 ml vody.
2. Sójové mlieko zohrejte na 70 °C v mikrovlnnej rúre alebo na sporáku vo veľkom hrnci. Nevarte, sójové mlieko ľahko vykypí! Odoberte zo sporáku, aby sa neprihálilo na dne hrnca.
3. Pridajte zrážadlo v 2 krokoch, po každom kroku krátko a zľahka, ale pritom dôkladne premiešajte, až kým sa nevytvoria vločky a malé hrudky.
4. Nasaďte vrchnák a počas procesu zrážania nechajte tekutinu cca 15-20 minút odpočívať. V tomto čase sa začne sójové mlieko zrážať.

Skontrolujte, či je sójové mlieko dostatočne zrazené: Tekutina okolo zrazenej hmoty musí byť číra. Ak je tekutina skôr mliečna, pridajte trochu viac zrážadla a opatrne ho zamiešajte.

5. Látku na cedenie vložte do sitka alebo cedníka umiestneného v umývadle alebo nad vhodnou nádobou na zachytenie srvátky prelejte vyzrážané sójové mlieko. Ak zrážaná zmes obsahuje ešte príliš veľa riedkej tekutiny, odporúčame vybrať len vyzrážané časti pomocou lyžice a vložiť ich do látky na cedenie a zvyšnú srvátku odložiť príp. na ďalšie použitie. Tekutinu nechajte cca 5 minút odkvapkať.

▷ Teraz príp. pridajte ďalšie prísady.

POZOR – Nebezpečenstvo obarenia
Látka na cedenie s tofu hmotou môže byť ešte veľmi horúca. Opatrne pri jej vytláčaní.

6. Látku na cedenie zatvorte a ešte raz poriadne vytlačte nadbytočnú tekutinu.
7. Látku s tofu hmotou teraz vložte do lisu na tofu a hmotu rovnomerne rozvrstvite, zatlačte ju aj do rohov, aby ste dosiahli čo najviac kompaktný blok.
8. Nasaďte vrchnák a zatlačte ho rovno nadol, až kým nebude tofu hmota pevne stlačená.
9. Tofu nechajte lisovať ďalších 30 minút. Pritom pravidelne vylievajte príp. nadbytočnú srvátku z nádoby a zvýšte intenzitu lisovania tak, že vrchnák zatlačíte viac nadol o 1 alebo 2 stupienky (podľa želanej tuhosti).
10. Ak už nevyteká žiadna tekutina a dosiahli ste maximálny tlak lisu, odoberte vrchnák a a látku na cedenie spolu s blokom tofu vyberte z lisu.
11. Na prerušenie procesu zrážania vložte blok tofu na nejaký čas do studenej vody, až kým sa tofu dobre nevychladí.

Tipy:

Sójové mlieko sa zrazilo len čiastočne alebo sa nezrazilo vôbec?

Pridajte pár kvapiek citróna alebo octu do tekutej mliečnej časti, prikryte a nechajte niekoľko minút odpočívať. Ak to nestačí, sójové mlieko príp. ešte raz pomaly zohrejte na cca 70 °C, odoberte zo sporáka, prikryte a nechajte niekoľko minút odpočívať, aby ste opäť naštartovali proces zrážania.

Kúpené sójové mlieko by nemalo obsahovať žiadne iné prísady okrem sóje a vody a predovšetkým musí byť nesladené. Najlepšie výsledky dosiahnete s plnotučným sójovým liekom z chladiaceho regála s čo najvyšším podielom sóje (min. 9 %).
Ak nenájdete žiadne vhodné sójové mlieko, môžete si vyrobiť aj vlastné zo sójových bôbov a vody.
Návody nájdete na internete.

Blok tofu sa drobí alebo rozpadáva?

Zmes so sójovým mliekom musí byť premiešaná dôkladne, ale nie príliš dlho. Blok tofu následne lisujte podľa možnosti rovnomerne. Lis na tofu vám pritom pomôže. Na záver blok tofu dostatočne schladťte v studenej vode, až kým nebude dobre vychladený.

Ako uskladniť blok tofu?

Blok tofu môžete skladovať max. 5 dní v chladničke: Vložte ho do uzatvárateľnej nádoby naplnenej vodou. Blok tofu môžete vložiť aj do slanej vody.

V mrazničke tofu vydrží pri -18 °C max. 2 mesiace. Vložte ho – bez pridania vody – do vrecka na mrazenie, vytlačte vzduch a vrecko uzavrite.

hu

- A termék a kész tofu préseléséhez, valamint szójatejből történő tofu készítéséhez használható.
- Nem alkalmas melegítéshez vagy hűtéshez. Ne használja a tűzhelyen, mikrohullámú sütőben vagy a hűtőben/fagyasztóban!
- A termék magánháztartásokban előforduló mennyiségek feldolgozására alkalmas, ipari célokra nem használható.
- A zsiradékkal való érintkezés miatt a termék felületén egy idő után sötét elszíneződések jelenhetnek meg. Az elszíneződésnek nincs egészségkárosító hatása, illetve nem befolyásolja a termék minőségét vagy funkcióját.
- Az első használat előtt tisztítsa meg alaposan meleg vízzel és mosogatószerrel az összes részt. A tisztításhoz ne használjon maró hatású tisztítószert, durva kefét, hegyes tárgyakat vagy súrolószivacsot. Végül alaposan törölje szárazra a részeket. Minden rész mosogatógépben tisztítható.
- Mossa ki a szűrőkendőt az első használat előtt és minden további használat után 40 °C-on, normál mosóprogrammal.

Kész tofu préselése

Ha a kész tofublokk nem elég szilárd, akkor a tofu készítővel még préselhet rajta – így a tofu könnyebben beszívja majd a pácokat, fűszereket. Helyezze a tofu készítőt a mosogatóra.

▷ Helyezze a tofutömböt a **6–10. képnek megfelelően**, de a **kendő nélkül** a tofu készítőbe, és nyomja rá a fedelet, amennyire csak tudja. Várjon pár percet, aztán ismételje meg a folyamatot. Vegye le a fedelet, és vegye ki a betétet a tofutömbbel a dobozból.

Natúr tofu készítése
(1–11. kép)

Hozzávalók

1 l szójaital (hűtőpultból, édesítetlen és egyéb adalékoktól mentes, teljes zsírtartalommal, magas szójatartalommal (min. 9%))

A fehérje kicsapásához: **5 ek. ecet (pl. almaecet) vagy citromlé** --> savanykásabb tofuhoz vagy **1 tk. nigari (magnéziumklorid)** vagy **kalcium szulfát** (mindkettő por formában) --> semlegesebb tofuhoz (reform élelmiszereket árusító üzletekben, ázsiai boltokban ill. gyógyszertárban kaphatók)

1/2 tk. só

ízlés szerint: **fűszerek, aprított dióféle, chili,** stb.

Elkészítés

1. Tegye az ecetet vagy a citromlevet a sóval együtt egy nagy tálba.
   Niagari vagy kalcium szulfát használata eseténoldjon fel 1 tk.-nyit kb. 25 ml vízben.
2. Melegítse fel a szójatejet mikrohullámú sütőben vagy a tűzhelyen kb. 70 °C -ra. Ne forralja fel, mert a szójatej könnyen kifut! Vegye le a tűzhelyről, nehogy odakapjon a tej.
3. Adja hozzá a fehérje kicsapásához szükséges anyagot 2 lépésben. Minden lépés után keverje át óvatosan de alaposan a tejet, amíg pelyhek, apró rögök keletkeznek.
4. Tegye rá a fedőt, majd hagyja a folyadékot kb. 15-20 percig alvadni.
   Ekkor a szójatej „megtörösödik".

Ellenőrizze, hogy a szójatej megfelelően kicsapódott-e: a megszilárdult részek körül a folyadéknak áttetszőnek kell lennie. Ha a folyadék inkább tejszerű, akkor adjon hozzá még egy kevés alvadószert, majd keverje el óvatosan.

5. Tegye a szűrőkendőt egy szitába vagy szűrőbe, és öntse bele a megalvadt szójatejet a mosogató vagy egy arra alkalmas felfogótartály fölött. Ha sok, híg folyadékunk van, akkor érdemes csak a sűrűjét egy kanállal a kendőbe szedni, a maradék „savót" pedig eltehetjük egyéb felhasználásra. Csepegtesse a folyadékot kb. 5 percig.

▷ Ekkor tehet bele igény szerint további hozzávalókat.

VIGYÁZAT – forrázásveszély
A kendő a tofumasszával nagyon forró lehet. Vigyázzon a préselésnél.

6. Zárja össze a kendőt, és préselje ki még egyszer erőteljesen.
7. Most tegye a kendőt a tofumasszával a tofu készítőbe, egyengesse el a tofut úgy, hogy a sarkokba is jusson, így kaphat homogén tömböt.
8. Tegye rá a fedelet, nyomja egyenesen lefelé, amíg jól össze nem nyomta a tofut.
9. Préselje így a tofut további 30 percig. Közben öntse ki rendszeresen a felesleges savót a tartályból, és préselje erősebben a tofut úgy, hogy a fedelet 1-2 pöcökkel lejjebb nyomja (a kívánt halmazállapotnak megfelelően).
10. Ha a maximális préselő erőt használta, és már nem csepeg a tofuból folyadék, akkor vegye le a fedelet, és vegye ki a tofutömböt a kendővel együtt a présből.
11. Az alvadási folyamat lezárásához tegye a tofutömböt rövid időre hideg vízbe, hogy lehűljön.

Tippek:

A szójatej nem vagy csak részben csapódott ki.

Tegyen pár csepp citromlevet vagy ecetet tejszerű folyadékrészekbe, fedje le, és pihentesse egy pár percig. Ha ez nem elegendő, akkor melegítse fel a szójatejet még egyszer, lassan 70 °C-ra, vegye le a tűzhelyről, fedje le, és hagyja pár percig pihenni, hogy ismét beinduljon az alvadási folyamat.

A boltban vásárolt szójatej lehetőleg ne tartalmazzon egyéb adalékot a szójababon és a vízen kívül, és főleg ne legyen édesített. A legjobb eredményt teljes szójatejjel érheti el, amit hűtőpultból vásárolhat, lehetőleg magas szójatartalommal (min. 9%).
Ha nem talál megfelelő szójatejet hozzá, készíthet saját kezűleg is szójababból és vízből. Az interneten találhat hozzá leírást.

Morzsálódik a tofutömb, ill. szétesik?

A szójatej keveréket alaposan át kell keverni, de nem szabad túl sokáig kevergetni. Préselje a tofutömböt minél egyenletesebben. Ebben segít a tofu készítő. Préselés után hűtse a tofutömböt hideg vízben, amíg az teljesen lehűl.

Hogyan tárolhatom a tofutömböt?

A kész tofut max. 5 napig tárolhatja a hűtőszekrényben: Tegye a tofut egy vízzel töltött, jól zárható dobozba. Sós vízbe is teheti a tofut.

A fagyasztóban, -18 °C-on a tofu max. 2 hónapig tartható el. Ehhez tegye a tofut – víz nélkül – egy fagyasztótasakba, nyomja ki belőle a levegőt, és zárja le jól a tasakot.

tr

- Ürün, hazır olan tofu preslemek ve soya sütünden tofu hazırlamak için öngörülmüştür.
- Isıtmak veya soğutmak için uygun değildir. Ocakta, mikrodalgada vb. bir yerde veya buzdolabında/dondurucuda kullanmayın.
- Ürün ev ihtiyacı miktarlarına göre tasarlandığından ticari amaçlı kullanım için uygun değildir.
- Ürünün malzemesinde, zamanla biriken yağlar nedeniyle koyu renkli lekeler oluşabilir. Bu lekeler, sağlığa zararlı olmayıp ürünün kalitesini veya fonksiyonunu etkilemez.
- Tüm parçaları ilk kullanımdan önce sıcak su ve biraz deterjanla iyice yıkayın. Keskin temizleme maddeleri ve sert fırçalar, sivri maddeler veya ovma süngerleri kullanmayın. Ardından tüm parçaları iyice kurulayın. Tüm parçalar bulaşık makinesinde de yıkanabilir.
- Bezi ilk kullanımdan önce ve her kullanımdan sonra normal yıkama döngüsünde 40 °C'de yıkayın.

Hazır olan tofunun preslenmesi

Hazır olan bir tofu bloğuna daha katı bir kıvam vermek için tofu presi ile bastırabilirsiniz – bu şekilde tofu, turşuları ve baharatları daha iyi emer. Tofu presini lavabonun üzerine yerleştirmek en iyisidir.

▷ Tofu bloğunu **resim 6–10'da** gösterildiği gibi – **sadece bez olmadan** – tofu presine yerleştirin ve kapağı mümkün olduğunca aşağıya doğru bastırın. Birkaç dakika bekleyin ve işlemi tekrarlayın.

Kapağı çıkarın ve tofu bloğunun olduğu parçayı çanaktan çıkarın.

İşte böyle yapılır: Doğal tofunun hazırlanması
(Resim 1–11)

Malzemeler

1 L Soya içeceği (buzdolabından, şekersiz, ilave katkı maddesi olmayan, tam yağlı, en az %9 oranında yüksek soya içeriği)

Pıhtılaştırıcı: **5 YK sirke (örn. elma sirkesi) veya limon suyu** --> oldukça ekşi bir tofu veya **1 TK nigari (magnezyum klorür)** veya **kalsiyum sülfat** (her ikisi de toz halinde) --> oldukça nötr bir tofu elde edilir (sağlık gıdaları satan mağazalardan veya Asya mağazalarından veya eczanelerden temin edilebilir)

1/2 TK tuz

Damak zevkine göre ek malzemeler: **Baharatlar, kıyılmış fındık, biber** vs.

Hazırlanışı

1. Sirke veya limon suyunu tuz ile birlikte büyük bir kaba koyun.
   Nigari veya kalsiyum sülfat kullanıldığında: 1 TK kadar miktarı yakl. 25 ml suda çözün.
2. Soya sütünü mikrodalgada veya ocakta büyük bir tencerede yakl. 70°C'ye ısıtın. Kaynatmayın, soya sütü hemen taşar! Tencerenin dibine hiçbir şey yapışmaması için ocaktan alın.
3. Pıhtılaştırıcıyı 2 adımda, pullar ve küçük topaklar oluşana kadar her aşamadan sonra kısaca ve nazikçe ancak iyice karıştırarak ekleyin.
4. Kapağı kapatın ve pıhtılaşma işlemi için sıvının yakl. 15-20 dakika oturmasına izin verin.
   Bu süre içinde soya sütü pıhtılaşmaya başlar.

Soya sütünün yeteri kadar pıhtılaşıp pıhtılaşmadığını kontrol edin: Katılaşan yerlerin çevresindeki sıvı berrak olmalıdır. Sıvı hala sütlü ise biraz daha pıhtılaştırıcı ekleyin ve dikkatlice karıştırın.

5. Bezi bir kevgir veya süzgeç içine yerleştirin ve kesilmiş soya sütünü, peynir altı suyu için bir lavabonun veya uygun kabın üzerine dökün. Hala çok fazla ince sıvı varsa sadece kalın kısımları bez içine almak ve gerekirse kalan peynir altı suyunu başka kullanımlar için saklamak önerilir. Sıvının yakl. 5 dakika akmasına izin verin.

▷ Şimdi istenilen diğer malzemeleri ekleyin.

DİKKAT- Haşlanma tehlikesi
Tofu kütlesinin olduğu bez hala çok sıcak olabilir. Preslerken dikkat edin.

6. Bezi kapatın ve yeniden kuvvetlice presleyin.
7. Şimdi bezi tofu kütlesi ile birlikte tofu presine yerleştirin ve mümkün olduğunca homojen bir blok elde etmek için eşit bir şekilde dağıtın ve köşelere bastırın.
8. Kapağı kapatın ve tofu kütlesi sıkıca bastırılana kadar düz bir şekilde aşağıya doğru bastırın.
9. Tofuyu bu şekilde 30 dakika daha presleyin. Bu esnada düzenli olarak kaptaki fazlalık olabilecek peynir altı suyunu boşaltın ve kapağa 1 veya 2 çentik daha bastırarak (istenen sertliğe bağlı olarak) presleme yoğunluğunu artırın.
10. Artık başka sıvı çıkmadığında ve maksimum presleme basınca ulaşıldığında kapağı çıkarın ve bezi tofu bloğu ile birlikte presten çıkarın.
11. Pıhtılaşma işlemini durdurmak için tofu bloğunu iyice soğuyana kadar bir süre soğuk suda bekletin.

Öneriler:

Soya sütü sadece kısmen mi pıhtılaştı veya hiç pıhtılaşmadı mı?

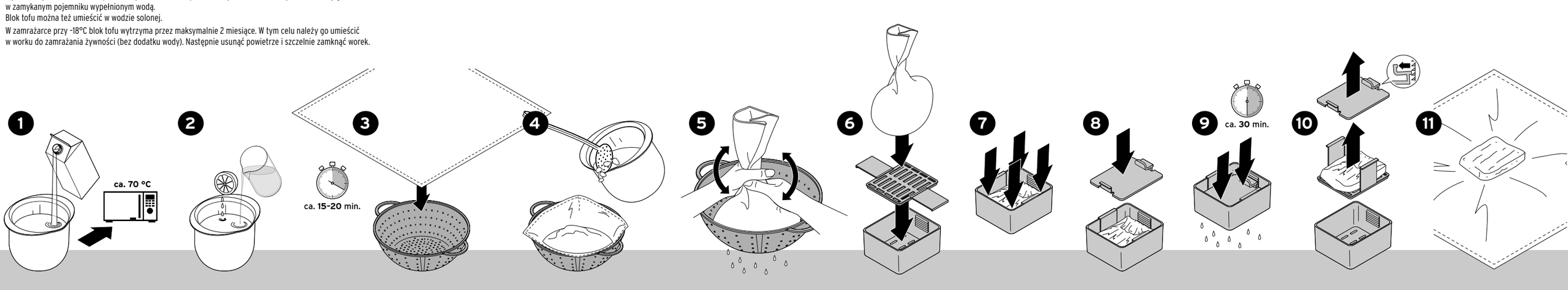
Sütlü sıvı alanlara birkaç damla limon veya sirke ekleyin, üzerini örtün ve birkaç dakika bekletin. Bu yeterli olmazsa, soya sütünü bir kez daha yavaşça yakl. 70 °C'ye ısıtın, ocaktan alın, üzerini örtün ve pıhtılaşma işlemini yeniden başlatmak için birkaç dakika dinlenmeye bırakın.

Satın alınan soya sütü, soya fasulyesi ve su dışında hiçbir katkı maddesi içermemeli ve her şeyden önce şekersiz olmalıdır. En iyi sonuçlar genellikle, mümkün olan en yüksek soya içeriğine sahip (en az %9), buzdolabından alınan tam yağlı soya sütü ile elde edilir.
Uygun bir soya sütü bulamazsanız, alternatif olarak soya fasulyesi ve su kullanarak kendiniz yapın. Bununla ilgili kullanım kılavuzlarını internette bulabilirsiniz.

Tofu bloğu ufalanıyor ve dağılıyor mu?

Soya sütü karışımı dikkatlice karıştırılmalı, ancak çok uzun süre karıştırılmamalıdır. Ardından tofu bloğunu mümkün olduğunca eşit bir şekilde presleyin. Bunun için size tofu presi yardımcı olacaktır. Son olarak, tofu bloğunu iyice soğuyana kadar soğuk suda yeterli bir süre soğutun.

Tofu bloğunu nasıl muhafaza ederim?

Tofu bloğunu maks. 5 gün buzdolabında muhafaza edebilirsiniz: Bunun için tofuyu suyu doldurulmuş kapağı kapatılabilen bir kutuya yerleştirin.
Tofu bloğunu tuzlu suyun içine de koyabilirsiniz.

Dondurucuda -18 °C'de tofu maks. 2 ay saklanabilir. Bunun için tofuyu - su eklemeden - bir dondurucu poşetine koyun, havasını alın ve poşeti kapatın.