

# Domácí tofu ze sójových bobů

Časová náročnost: 45 minut

## Na namočení

500 g	kvalitní sojové boby
	voda

## Na syřidlo

2 dl	studená voda
2 ks	šťáva z citronu
2 lžice	balzamikový ocet



## Postup přípravy

Sóju dáme do misky, zalijeme ji vodou, několikrát propereme a necháme namáčet asi v dvojnásobku čisté vody po dobu 12 až 14 hodin. Dobře nabobtnalou sóju poté rozmixujeme mixérem na co nejjemnější kaši. K husté kaši přidáme trochu vody, aby snadno stekla (např. jako kefír). Kaši přivedeme v silnostěnném hrnci k varu, přičemž neustále mícháme a sbíráme vytvořenou pěnu. Na bodu varu kaši necháme asi 10 minut. (Pokud nám kaše během vaření zhoustla, přidáme vodu, aby byla řídká jako na začátku.) Nyní od sebe oddělíme mléko a pevnou složku – okaru. Scedíme tedy kaši přes řídkou látku (mléko potřebujeme pro tofu, okaru si schováme např. na pomazánku nebo karbanátky.) Dále musíme nechat mléko srazit syřidlem. Hrnc se sojovým mlékem tedy opět zahřejeme, aby bylo horké a zasýříme směsí z vody, citronu a balzamikového octa. Uděláme to tak, že syřidlo nalijeme do mléka zhruba na dvakrát až třikrát a při sýření jemně mícháme. Nyní vidíme, že na hladině začíná oddělovat od sebe sraženina a syrovátka. Dobře vysrážené tofu není potřeba nějak zvlášť lisovat. Pokud se nám však nepodařilo dobře srazit mléko, lisujeme přes cedník vyložený řídkou látkou a zatížený závažím, a to zhruba 20 minut. (Syrůvátku nevytváříme, je velmi zdravá!) Hotové tofu můžeme například opéct a používáme ho do polévek, salátů, k rýži, nudlím apod.