

Cómo hacer tempeh

Originario de Indonesia, el tempeh es un alimento mínimamente procesado hecho a base de granos de soya enteros. Es la fuente de proteínas diaria más importante para cientos de millones en el Sureste Asiático y no contiene colesterol. Su sabor salado y a nuez combina bien con una gran diversidad de recetas. Producto de la fermentación, el tempeh contiene nutrientes de fácil digestión y es una buena fuente de calcio.



Rinde para: Rinde para 2 pasteles de aproximadamente 400 g (14 oz) cada uno.

Tiempo: 12 horas de remojo de los granos, de 45 a 60 minutos de pelado y partido de los granos, de 30 a 45 minutos de su cocción y de 24 a 48 horas de incubación en el Fermentador Plegable.

Ingredientes	Por volumen	Por peso
Granos de soya, enteros, secos	2 tazas (500 ml)	340 g (12 oz)
Vinagre, blanco, destilado	2 cucharadas (17 ml)	30 g (1 oz)
Cultivo iniciador de tempeh*	1 cucharadita	3,4 g (0,12 oz)

*El cultivo iniciador de tempeh, también llamado "polvo iniciador de tempeh" o "cultivo de tempeh", es una mezcla deshidratada de esporas "Rhizopus" vivas con un sustrato, que pueden ser granos de soya o arroz.

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, tazón grande, colador, 1 olla con capacidad para 4 litros, bolsas plásticas transparentes con capacidad para 2 litros y un pincho.



Remojar los granos de soya. Echa los granos de soya lavados a un tazón grande y cúbrelos con la cantidad suficiente de agua para sumergirlos todos. Déjalos remojando toda la noche durante 12 horas. Pueden triplicar de tamaño.

Pelar y partir los granos de soya. Las cáscaras tienen que quitarse para que las esporas puedan inocular los granos. Masajea los granos con tus manos. Revuelve el agua y pásala por un colador en el fregadero. Vuelve a llenar el tazón. Las cáscaras empezarán a flotar a la superficie. Repite el proceso hasta que la mayoría de los granos se partan y las cáscaras salgan.

Cocinar los granos de soya. Hiérvelos a fuego lento con la olla parcialmente tapada durante unos 30 a 45 minutos hasta que se ablanden.

Secar y enfriar los granos de soya cocidos. Escurre el agua de cocción. Seca los granos dándoles toques leves con un secador de cocina limpio y déjalos enfriar hasta que su temperatura sea menor que la temperatura corporal.

Nota: Dejar el tempeh demasiado húmedo durante su incubación es la causa más común por la que se estropea, por eso asegúrate de que los granos estén secos al tocarlos antes de continuar.

Echar el vinagre. Echa los granos de soya a un tazón limpio y seco. Añade el vinagre y mézclalo bien. El ácido del vinagre ayudará a prevenir la formación de bacterias no deseadas.

Echar el cultivo iniciador de tempeh. Espolvorea el cultivo iniciador sobre la soya y mézclalo bien para distribuirlo de manera pareja por todos los granos.



Poner los granos de soya en bolsas plásticas. Ponlos en bolsas plásticas transparentes de 2,5 a 4 cm (1 a 1,5 pulgadas) de ancho. Con el pincho, perfora hoyos en las bolsas para crear salidas de aire en intervalos de 2,5 cm (1 pulgada). Esto permitirá que el moho respire.

Incubar los granos de soya a 31 °C (88 °F) de 24 a 48 horas. Pon las bolsas en el Fermentador a 31 °C (88 °F). Después de 24 horas, esporas blancas empezarán a cubrir la superficie de los granos y continuarán creciendo.

Revisarlos después de 12 horas. La fermentación hará que los granos generen su propio calor y quizá debas bajar la temperatura del Fermentador después de 12 horas. Para estar seguro, usa un termómetro para medir la temperatura real del tempeh.

Detener la fermentación. Después de 24 a 48 horas, cuando los granos de soya se hayan transformado en una masa firme unida por el micelio blanco, el tempeh estará listo. Deberá oler a nuez y a champiñón. A su vez, es posible que veas algunos puntos grises o negros cerca de los hoyos de salida de aire, pero no es algo que deba preocuparte.