

Cómo hacer natto

El natto es un alimento saludable tradicional en Japón hecho a base de granos de soya fermentados. Estos granos fermentados, altamente nutritivos y ricos en proteína, son un platillo popular para el desayuno. El natto puede ser un gusto adquirido debido a su textura viscosa, similar a la de la okra cocida, pero con un aroma penetrante.



Rinde para: Rinde para aproximadamente 1 taza (150 g).

Tiempo: 12 horas para remojar los granos, de 7 a 8 horas en una olla tapada en el Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable en modo "Cocción lenta", de 18 a 24 horas en modo "Fermentador".

Ingredientes	Por volumen	Por peso
Granos de soya, orgánicos, enteros, secos	½ taza (125 ml)	85 g (3 oz)
Cultivo iniciador de natto	1 cucharadita medidora especial	0,1 g (0,0035 oz)

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, 1 olla alta con tapa con capacidad para 4 litros y 6 recipientes de vidrio resistentes al calor con capacidad para 1 taza (250 ml).

Remojar los granos de soya. Echa los granos de soya lavados en la olla y cúbrelos con agua suficiente para sumergirlos todos. Tiene que ser aproximadamente 1 parte de soya por 3 partes de agua. Déjalos en remojo toda la noche durante 12 horas. Los granos triplicarán su tamaño.



Cocinar los granos de soya en el Fermentador en modo “Cocción lenta”. Pon la olla tapada con los granos en el centro del Fermentador directamente sobre la placa base de aluminio (retira la rejilla y la bandeja de agua). Cierra la tapa del Fermentador. Cocínalos a 90 °C (195 °F) durante 7 a 8 horas o hasta que los granos se ablanden lo suficiente para romperlos fácilmente con los dedos. Escurre y echa los granos cocidos a un tazón esterilizado grande.

Preparar la solución de natto. Disuelve 1 cucharadita medidora especial del cultivo iniciador de natto en 2 cucharaditas (10 ml) de agua hervida o esterilizada y luego enfiada.

Echar la solución de natto a los granos de soya cocidos. Vierte la solución de natto sobre los granos tibios y revuélvelos cuidadosamente con una cuchara de acero inoxidable esterilizada.

Nota: Asegúrate de que los granos todavía estén tibios.

Echar el natto a los recipientes de vidrio. Con una cuchara, echa una capa delgada de granos de soya a cada uno de los 5 a 6 recipientes de vidrio esterilizados y ponles su tapa solo por encima. No los tapes herméticamente.

Fermentar los granos de soya a 38 °C (100 °F) de 18 a 24 horas. Coloca los recipientes de vidrio sobre la rejilla en el Fermentador configurado a 38 °C (100 °F). Cuando el natto esté completamente listo, deberá presentar algunos filamentos blancos. No uses la bandeja de agua del Fermentador.



Detener la fermentación. Retira los recipientes de vidrio del Fermentador. Guarda los recipientes tapados en el refrigerador como mínimo toda la noche antes de consumir. También puedes madurar el natto en el refrigerador de 3 a 4 días.

Nota: El natto que tiene un olor fuerte a amoníaco debe desecharse.

Consejos importantes:

- Asegúrate de que todas las ollas, los tazones, los recipientes y los utensilios que uses para hacer natto estén esterilizados.
- Asegúrate de echar solamente una capa delgada de granos de soya en el recipiente a la hora de fermentarlos.
- Deja el natto terminado en el refrigerador por un mínimo de 12 horas antes de consumirlo.
- El natto madurado puede guardarse en el congelador y descongelarse para un uso posterior.