

# Yogur estilo natilla y yogur griego

Con esta receta, podrás hacer yogur espeso estilo natilla y griego sin la necesidad de añadir aditivos como gelatina o leche en polvo.

## Dos técnicas clave para hacer este yogur cremoso y espeso:

1. Mantener la temperatura de la leche a 90 °C (195 °F) durante 10 minutos crea una textura consistente.
2. Incubarlo con nuestro método "alto-bajo". Este método comienza con una temperatura caliente de 49 °C (120 °F) para acelerar la fermentación brindando las condiciones alimentarias más seguras y luego pasa a una temperatura baja de 30 °C (86 °F) para que quede firme y homogéneo.

**Rinde para:** Ver la tabla a continuación.

**Tiempo:** 1 hora de preparación y de unas 3 a 4 horas de incubación en el Fermentador Plegable.

| Ingredientes                                | Por volumen                                 |                   |                    |                    |
|---|---|-------------------|--------------------|--------------------|
|   | Leche (entera, semidescremada o descremada) | 4 tazas (1 litro) | 2 litros (½ galón) | 4 litros (1 galón) |
| Cultivo iniciador de yogur natural*         | 2 cucharadas (30 ml)                        | ¼ de taza (60 ml) | ½ taza (120 ml)    | 1 taza (240 ml)    |
| Por peso                                    |   |                   |                    |                    |
| Leche (entera, semidescremada o descremada) | 1 kg (2,2 lb)                               | 2 kg (4,4 lb)     | 4 kg (8,8 lb)      | 8 kg (17,6 lb)     |
| Cultivo iniciador de yogur natural*         | 30 g (1 oz)                                 | 60 g (2 oz)       | 120 g (4 oz)       | 240 g (8 oz)       |

\*Ya sea un yogur natural con cultivos vivos de venta en las tiendas o uno casero reservado de una tanda anterior.

**Equipos:** Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor (sin la bandeja de agua), termómetro, cuchara grande o varillas, y tarros de vidrio u otros recipientes resistentes al calor con capacidad para 1 litro o menos. Todo lo que esté en contacto con la leche debe estar bien limpio y seco.

*Nota: Al usar el Fermentador Plegable para hacer yogur, asegúrate de que no haya agua en la bandeja de agua. Esta bandeja no es necesaria para hacer yogur. Puedes retirarla del Fermentador o dejarla vacía. No le agregues agua, sino la configuración de temperatura se verá afectada.*

**Calentar la leche hasta llegar a 90 °C (195 °F) y mantenerla así durante 10 minutos.** Pon la leche a calentar hasta llegar a 90 °C (195 °F). Revuélvela con frecuencia para evitar que se queme. Mantén su temperatura por encima de los 90 °C (195 °F) durante 10 minutos. Dependiendo del tamaño de la tanda, podría ser necesario hacerlo a fuego lento en la estufa.

**Consejo:** Revolver o batir la leche de modo que la superficie se llene de burbujas evitará que forme una película durante el calentado y enfriado.

**Enfriar la leche hasta llegar a 46 °C (115 °F).** Retira la leche del calor y déjala enfriar hasta que llegue por lo menos a 46 °C (115 °F). Para que enfríe más rápido, introduce el recipiente de leche en una olla o en el fregadero con agua fría del grifo. Mientras enfría, monta el Fermentador con la rejilla en su lugar y configura la temperatura a 49 °C (120 °F).

**Añadir el yogur con cultivos vivos a la leche.** Para inocular la leche, echa el cultivo iniciador de yogur con cultivos vivos a un tazón pequeño. Añádele gradualmente suficiente leche tibia para diluir la mezcla y revuélvela hasta que quede homogénea. Luego, vierte el cultivo ahora líquido de nuevo en el recipiente grande de leche y revuélvelo ligeramente para distribuirlo. Por último, vierte la leche en los tarros de incubación, tápalos y ponlos en el Fermentador.



*Consejo: Para que la circulación del calor sea óptima y la temperatura de incubación sea exacta, coloca los tarros de modo que no estén directamente en el centro del Fermentador.*

**Incubarla a 49 °C (120 °F) durante 1 hora y luego bajar la temperatura a 30 °C (86 °F).** Programa 1 hora en un temporizador de cocina y baja el Fermentador a 30 °C (86 °F) pasada esa hora. Es importante no dejar que el yogur permanezca a 49 °C (120 °F) por más de 1 hora para evitar la separación del suero y la textura grumosa causadas por una incubación excesivamente larga a una temperatura demasiado alta.

**Revisar el yogur después de 2 horas.** Para revisarlo, inclina ligeramente un tarro para ver si la leche ha coagulado. Si has usado una leche de mayor contenido proteico o un cultivo de acción rápida, puede estar listo en solo 2 horas (1 hora a 49 °C o 120 °F más 1 hora a 30 °C u 86 °F). La mayoría de los yogures toman de unas 3 a 4 horas en coagular, pero también puedes incubarlo por más tiempo para intensificar su sabor y acidez. Cuando esté listo, ponlo en el refrigerador y déjalo enfriar por completo. Asegúrate de reservar la cantidad suficiente de yogur para arrancar la siguiente tanda.

*Consejo: Te recomendamos incluir un recipiente pequeño entre los tarros de incubación de mayor tamaño para que puedas quitarlo fácilmente antes y lo reserves en el refrigerador como cultivo iniciador para la siguiente tanda de yogur.*

**Yogur griego.** Para hacerlo, cuela nuestro yogur clásico, estilo natillo, sin lactosa, de cabra o de soya. Para colarlo, cubre un colador o escurridor con un filtro de café grande de papel o varias capas de estopilla. Coloca el colador sobre un tazón y viértelo el yogur o échalo con una cuchara. Cúbrela y ponlo a refrigerar. Déjalo colando durante 3 a 4 horas para que quede un yogur griego espeso; o toda la noche, si quieres la textura más espesa posible.



*Vierte el yogur, o échalo con una cuchara, en un colador previamente cubierto, pero procura que no sobrepase el borde. Cúbrela y ponlo a refrigerar. Después de 12 horas, descúbrela, levanta el colador del tazón y refrigera el suero para otro uso. Con cuidado, vuelca el yogur del filtro a un tazón limpio.*