

Yogur griego

El yogur griego es un favorito de todos por su textura cremosa y espesa, y su suave sabor. Con nuestra receta, obtendrás el mejor yogur casero de ensueño.



El yogur griego es delicioso y nos enorgullece haber desarrollado una receta especializada que brinda el mejor resultado siguiendo el proceso más práctico. Al igual que nuestro yogur estilo natilla, en esta receta hay que mantener la leche a una temperatura alta para desnaturalizar gran parte de las proteínas de suero, con lo cual se obtiene un yogur de una textura más espesa y que pierde menos proteína durante el colado. Lo que diferencia principalmente esta receta de nuestras demás recetas de yogur es que hay que dejar toda la leche incubando en un recipiente grande, que es más práctico que tener varios tarros de vidrio si después hay que colar el yogur. Dejar la leche en un solo recipiente grande también hace que mantenerla a una temperatura caliente sea más fácil: solo hay que tapar la olla y dejarla reposar sin complicaciones extra.

Nos encanta utilizar el método "alto-bajo" porque sale un yogur de textura estable y suave, y porque brinda más tiempo para poder detener la incubación antes de que avance demasiado y se formen grumos. Para esta versión de yogur hecho con el método "alto-bajo", las temperaturas del Fermentador se han modificado para adaptarse a una olla de metal y al gran tamaño del recipiente, factores que hacen que el yogur enfríe mucho más lentamente que en varios tarros de vidrio.

¿Tienes leche de pastoreo?

Colar la leche es una técnica formidable para la leche producida en el verano (de pastoreo) o de vacas alimentadas con pasto. Diversos estudios muestran (y los fabricantes de quesos saben) que la leche producida en el verano contiene menos proteína, menos grasa y menos sólidos en general que la leche producida en el invierno. Es decir, contiene más agua y menos de los elementos que aportan una textura estable y espesa al yogur. Hemos observado que el yogur tiende a soltar más suero o a formar grumos cuando nuestra lechería local deja que las vacas pasten. Nuestra solución favorita es colar y batir el yogur para transformarlo en un yogur griego espeso y suave. Con nuestra receta, obtendrás un yogur griego espeso estilo natilla sin la necesidad de añadirle aditivos como gelatina o leche en polvo.

Rinde para: Siguiendo las medidas estadounidenses, rinde aproximadamente para 9 tazas después del colado; siguiendo las del sistema métrico, para unos 2¼ litros. La cantidad resultante puede variar dependiendo de la cantidad de proteína presente en la leche y el tiempo de colado. Puedes hacer la mitad de esta receta, aunque el yogur tomará un poco más de tiempo en coagular, ya que un recipiente de menor tamaño se enfría más rápido que uno más grande.

Ingredientes

Cantidad

Leche (entera, semidescremada o descremada)

4 litros (1 galón)

Cultivo iniciador de yogur natural

1 taza (250 ml)

**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, olla grande con tapa, colador grande con filtros de café o estopilla para colar el yogur y unas varillas. Se recomienda un tarro de vidrio de 1 taza de capacidad para reservar el yogur que se usará para arrancar la siguiente tanda. 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 96 °C (205 °F) y mantenerla así durante 10 minutos. Echa la leche a una olla grande y ponla a calentar hasta llegar a 96 °C (205 °F) como mínimo. Revuélvela con frecuencia para evitar que se queme. Retira la olla de leche de la estufa, tápala y deja que la leche se mantenga caliente 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 la formación de una película durante el calentado y enfriado.

Enfriar la leche hasta llegar a 43 °C (110 °F). Después de mantener la leche caliente durante 10 minutos, destapa la olla y deja la leche enfriar hasta llegar por lo menos a 43 °C (110 °F). Para que enfríe más rápido y de manera más segura, 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 43 °C (110 °F). Si la olla es demasiado alta y no entra en el Fermentador, pasa la leche a un tazón grande cuando llegue a unos 46 °C (115 °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, tapa la olla y ponla en el Fermentador.

Incubarla a 43 °C (110 °F) durante 1 hora y luego bajar la temperatura a 26 °C (80 °F). Programa 1 hora en un temporizador de cocina y baja el Fermentador a 26 °C (80 °F) pasada esa hora. Sigue incubando el yogur hasta que coagule. Es importante no dejar que el yogur permanezca a 43 °C (110 °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 3 horas. Revísalo después de 1 hora a 43 °C (110 °F) más 2 horas adicionales a 26 °C (80 °F). Para hacerlo, inclina ligeramente el recipiente 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 43 °C o 110 °F más 1 hora a 26 °C u 80 °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.

Consejo: Si por algún motivo no puedes colar el yogur cuando termine de incubar, puedes ponerlo en el refrigerador y tenerlo refrigerado para después.

Colar el yogur. Cuando el yogur haya terminado de incubar, retira el recipiente del Fermentador, echa la cantidad suficiente de yogur a un tarro pequeño para que sea el cultivo que arranque la siguiente tanda y luego refrigéralo (es mejor no colar el cultivo iniciador). Cubre un colador grande con una estopilla, un secador de cocina limpio o un filtro de café grande y ponlo sobre un tazón grande. Echa el yogur al colador usando una cuchara, cúbrelo y ponlo en el refrigerador para que escurra. Ve sacando el suero del tazón según sea necesario durante el colado. Nuestra preferencia es un yogur griego colado unas 3 a 4 horas, pero puedes colarlo por más o menos tiempo según la textura que necesites.



Batir el yogur. Cuando el yogur haya terminado de colar, échalo a un tazón grande usando una cuchara y bátelo vigorosamente para suavizar su textura y uniformizar su espesura. Si lo deseas, puedes añadirle saborizantes o servir el yogur en recipientes individuales. Ponlo a refrigerar.