

Yogur de soya

Si quieres una alternativa libre de lácteos al yogur convencional con los beneficios nutricionales de la soya, con esta receta de yogur de soya, en la que se emplea nuestro método estilo natilla, tendrás un yogur maravillosamente espeso y cremoso. La incubación de la leche de soya aporta probióticos beneficiosos y también ayuda a neutralizar el ácido fítico, compuesto natural presente en los granos de soya que puede adherirse a los minerales y reducir su biodisponibilidad. Nuestros catadores disfrutaron de este yogur, ligeramente endulzado y con 1 o 2 gotas de un buen aceite de limón.



Rinde para: Ver la tabla a continuación.

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

Ingredientes		Por volumen	
Leche de soya, sabor natural y sin endulzar	1 taza (250 ml)	4 tazas (1 litro)	2 litros (½ galón)
Azúcar, opcional	2 cucharaditas	2 cucharadas + 2 cucharaditas	¼ de taza + 4 cucharaditas
Aceite o extracto de limón, opcional	al gusto	al gusto	al gusto
Cultivo iniciador de yogur*	1 cucharada (15 ml)	4 cucharadas (60 ml)	½ taza (120 ml)
		Por peso	
Leche de soya, sabor natural y sin endulzar	250 g (9 oz)	1 kg (2,2 lb)	2 kg (4,4 lb)
Azúcar, opcional	8 g (0,28 oz)	32 g (1,1 oz)	64 g (2,2 oz)
Aceite o extracto de limón, opcional	al gusto	al gusto	al gusto
Cultivo iniciador de yogur*	15 g (0,55 oz)	60 g (2,2 oz)	120 g (4,4 oz)

*Puede ser un yogur de soya o uno lácteo común con cultivos vivos de venta en las tiendas. También puedes usar un cultivo iniciador de yogur vegano en sobre según las instrucciones del producto.

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 de soya hasta llegar a 90 °C (195 °F) y mantenerla así durante 10 minutos. Ya sea en el microondas o en la estufa, pon la leche de soya a calentar hasta llegar a 90 °C (195 °F). Si vas a hacerlo en la estufa, 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 o calentarla brevemente en el microondas para mantener la leche caliente.

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 de soya 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 y los saborizantes a la leche.

Para inocular la leche, echa el cultivo iniciador de yogur con cultivos vivos a un tazón pequeño. Añádele gradualmente suficiente leche de soya 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 de soya y revuélvelo ligeramente para distribuirlo. Añádele el azúcar y los saborizantes opcionales sin dejar de revolver. Por último, vierte la leche de soya 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 3 horas. Después de 1 hora a 49 °C (120 °F) y otras 2 horas a 30 °C (86 °F), revisa el yogur. Para hacerlo, inclina ligeramente un tarro para ver si la leche ha coagulado. 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.