



Beeld taotieh.com



Beeld Andrea Nguyen

# Tofu, en dan lekker

- 500 gram gedroogde sojabonen**  
**6,5 gram nigari**  
- water  
- sojasaus

**Materiaal** 2 kaasdoeken (of 1 doek en 1 zak), blender of keukenmachine, grote soeppan, leeg ijsbakje als vorm, thermometer, keukenpapier

**Vorbereiding** Was een dag van tevoren de bonen grondig en meerdere keren met water tot er geen modder meer afkomt. Week de bonen 16 tot 24 uur in 3 liter water.

Maak van een leeg plastic (ijs)bakje een tofupers door onderin en aan de zijkant gaten te prikken. Knip de deksel iets kleiner, zodat hij in het bakje past.

**Bereiding** Meet 2 liter water af. Maal (in porties) de sojabonen met wat water fijn in de blender of keukenmachine. Doe de pulp in een grote soeppan en voeg de rest van het water toe. Breng de pulp onder regelmatig roeren aan de kook en kook het 5 minuten op laag vuur. Let op: de pulp koekt snel aan.

Leg de kaasdoek of -zak in een vergiet boven een pan en giet de pulp erin. Pers goed alle sap uit de pulp. Nu heb je sojamelk.

Ga direct door met het stremmen van de sojamelk. De melk moet hiervoor een temperatuur hebben tussen 75 en 85 graden Celsius. Als je direct na het persen van de pulp doorgaat, is de melk nog warm genoeg. Gebruik om zeker te zijn een thermometer.

Meng het stremmingsmiddel (de nigari) met de sojamelk. Als je stevig roert, stremt de melk snel en krijg je een stevige tofu. Voor een romige zachte tofu, roer je twee keer van onder naar boven en twee keer rond in de pan. Is de melk tot stilstand gekomen, leg dan de deksel op de pan en laat het 30 minuten staan.

Plaats een kaasdoek in de tofupers en giet daar de tofu op. Vouw de kaasdoek dicht en dek af met de deksel. Plaats 2 volle conserveblikken op de deksel en laat dit 30 minuten staan. Leg daarna de tofu met kaasdoek en al in een bak water, haal voorzichtig de kaasdoek er af en bewaar de tofu in ruim water zodat het blok onder water staat. Zo kun je het 1 tot 2 dagen bewaren, maar vers eten is natuurlijk het lekkerst!

**Klaarmaken** Dep het blok goed droog met keukenpapier en snijd het in blokken van ongeveer 3 x 3 cm. Bak de blokken in een (antiaanbak)pan tot alle zijden mooi bruin zijn. Zet het vuur laag en doe er 2 tot 4 (of naar smaak) eetlepels sojasaus bij. Kook het even kort in, maar laat de sojasaus niet aanbranden.

