



Mleko - napój sojowy domowej roboty



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

Składniki:

soja w ziarnach - 170 g
woda - 1 i 1/2 litr

sól - 1/3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namoczyłam soję w zimnej wodzie na 12 godzin. Po 12 godzinach przecedziłam przez sitko, przepłukałam ziarna pod bieżącą wodą. Miękkie ziarna przełożyłam do blendera kielichowego i wlałam 2 szklaki wody. Całość zmiksowałam na krem.

KROK 2: Następnie w dużym wysokim garnku zagotowałam 1,5 litra wody. Do wrzątku wsypałam sól i przełożyłam całą zmiksowaną soję. Ważne, aby garnek był wysoki, ponieważ podczas gotowania soja bardzo się pieni i może wykipieć. Zanim całość się zagotowała mieszałam kilka razy, aby napój się nie przypalił. Na małym ogniu gotowałam do 5 minut. Następnie przez gazę na sicie odcedziłam mleko od zmielonej soi. Na gazie została okara, czyli odsączone zmielone ziarna soi. Ma neutralny smak i można wykorzystać ją do zrobienia pasztetu, ciastek, wegańskich kotletów.

Mleko przelałam do butelki a po wystudzeniu schowałam do lodówki. Mleko można używać do kilku dni.