



Tempeh

2 tasses de soja fendu et pelé
6 tasses d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz blanc
1 cuillère à café de tempeh

INSTRUCTIONS

Rincer le soja à l'eau froide. Transférer dans l'Instant Pot. Couvrez avec de l'eau et fermez le couvercle. Réglez la vanne sur «Scellage».

Cuire sous pression pendant 40 minutes et laisser la pression se relâcher naturellement (environ 25 minutes). Une fois qu'il n'y a plus de pression, ouvrez l'Instant Pot et égouttez le soja cuit. Transférer les graines de soja cuites dans un torchon propre et laisser sécher pendant 20 minutes. Le soja ne doit pas être mouillé, s'il semble encore trop humide, recouvrir d'un autre torchon propre et presser légèrement pour absorber l'excès d'eau.

Transférer les graines de soja dans un grand bol à mélanger. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Saupoudrer le démarreur tempeh et remuer à nouveau jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Prenez deux sacs de congélation et percez-les à l'aide d'une fourchette ou d'une baguette à intervalles de 1 pouce. Divisez les graines de soja dans les sacs de congélation et emballez-les bien. Ensuite, repliez le reste du sac sur le soja pour le maintenir bien serré.

Laver la doublure Instant Pot. Placez 1 tasse d'eau dans le bas et en haut avec le support de vapeur. Placez les deux pains de tempeh sur le cuiseur à vapeur. Couvrez avec un couvercle en verre (ou utilisez le couvercle Instant Pot si vous n'avez pas un grand couvercle en verre).

Appuyez 3 fois sur le bouton Yaourt pour le mettre en mode «Moins». Réglez la minuterie sur 16 heures.

Après 16 heures, éteignez le pot instantané. Vous devriez commencer à voir apparaître de la moisissure blanche. Enlevez l'excès d'eau du couvercle à l'aide d'une serviette en papier.

Remettez le couvercle en place et laissez le tempeh incuber pendant 24 heures.

Après 24 heures, le tempeh doit être entièrement recouvert de moisissure blanche et lier le soja en un gâteau ferme. Vous pouvez maintenant le placer dans le réfrigérateur et l'utiliser comme vous le souhaitez!

Le tempeh se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur

<https://fullofplants.com/how-to-make-tempeh-instant-pot/>