Bijgerechten

Zelfgemaakte Yoghurt

Volle melk wordt gebroeid, afgekoeld tot bloedhitte en bezaaid met een lepel levende cultuur, en vervolgens in zijn eigen warmte laten slapen totdat er een trillende, pittige vla ontstaat: puur wit, fris ruikend en vaag zoet, het alledaagse wonder van twee ingrediënten die in één veranderen.

Tijd 600 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 100 delen Volle melk (niet ultragepasteuriseerd)
- ☐ 4 delen Natuuryoghurt met levende cultuur (actieve culturen, als voorgerecht)
- ☐ 3 delen Magere droge melkpoeder (optioneel, voor een dikkere set)

Zo maak je het.

01 Klop het optionele melkpoeder door de koude melk om eventuele klontjes op te lossen en giet het vervolgens in een pot met een dikke bodem. Verwarm op middelhoog vuur, roer vaak en schraap de bodem zodat deze niet blijft hangen, totdat de melk een temperatuur van 82 tot 85 °C bereikt – net onder het kookpunt, met opstijgende stoom en een fijne schuimring aan de rand. Houd het daar gedurende 5 minuten. Deze stap gaat niet over het doden van bacteriën; het denatureert de wei-eiwitten, zodat ze verknopen tot een dikke, vaste wrongel in plaats van een dunne, huilerige wrongel.

02 Koel de melk af tot 43 tot 46 °C (110 tot 115 °F) – lichaamstemperatuur, warm maar niet heet tot een schone vingertop. Roer af en toe voorzichtig om te voorkomen dat er een dikke huid ontstaat, of zet de pot in een ijswaterbad om het proces te versnellen. Dit venster is van belang: warmer dan ongeveer 120°F doodt de cultuur, koeler dan 105°F en het werkt traag of helemaal niet. Als er zich een huid heeft gevormd, til deze er dan af zodat er geen klontjes ontstaan.

03 Zorg ervoor dat de starteryoghurt vers is en geëtiketteerd met levende of actieve culturen. Klop het samen met een kopje warme melk in een kleine kom tot het volledig glad en klontervrij is, roer de brij vervolgens terug in de pot en klop grondig zodat de cultuur gelijkmatig wordt verspreid. Overdrijf de starter niet; met een beetje kom je al een heel eind, en te veel verdringt de bacteriën en geeft een zuurder, dunner resultaat.

04 Houd de gezaaide melk gedurende 6 tot 10 uur ongestoord op een constante temperatuur van 40 tot 46 ° C (40 tot 46 ° C) - in een uitgeschakelde oven met het licht aan, een koeler vol warmwaterkruiken, een ingepakte warme pot of een yoghurtmaker. Beweeg, roer of verdring het niet terwijl het ondergaat; roeren breekt de vormende wrongel. Begin na 6 uur met controleren: kantel de pot voorzichtig en kijk of er een schone set ontstaat. Langer betekent dikker en pittiger. Als het naar jouw smaak is ingesteld, zet het dan minimaal 4 uur in de koelkast om het volledig stevig te maken en het verzuren te stoppen. Voor de Griekse stijl: bekleed een zeef met een doek en laat de gekoelde yoghurt 1 tot 2 uur uitlekken.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / yogurt