

La receta perfecta: Yogur griego casero

19/02/2024



El yogur griego es un producto lácteo espeso y cremoso que se obtiene al eliminar parte del suero del yogur normal. Es rico en proteínas, bajo en azúcar y contiene probióticos beneficiosos para la salud digestiva. Es una opción popular para desayunos y snacks saludables.

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 2 cucharadas de yogur natural (con cultivos activos) o un sobre de cultivo de yogur
- Utensilios: termómetro de cocina, olla, cuchara de madera, taza o recipiente resistente al calor, una toalla grande, una gasa o un paño de queso, un colador y un recipiente para recoger el suero.

El yogur griego casero se hace al colar yogur regular para

eliminar el suero, obteniendo una textura más espesa y cremosa. ¡Disfruta del proceso y el resultado!

Preparación:

1. Lava y esteriliza todos los utensilios que utilizarás para hacer el yogur griego.

2. Calienta la leche en una olla a fuego medio hasta que alcance una temperatura de aproximadamente 85-90°C (185-195°F). Utiliza un termómetro de cocina para medir la temperatura con precisión. Esto ayuda a matar cualquier bacteria no deseada y a desnaturalizar las proteínas de la leche para obtener una textura más espesa.

3. Retira la leche del fuego y deja que se enfríe hasta que alcance una temperatura de unos 45°C (110°F). Puedes acelerar el proceso de enfriamiento colocando la olla en un baño de agua fría.

4. En un recipiente pequeño, mezcla las 2 cucharadas de yogur natural con un poco de leche caliente para hacer una pasta. Luego, agrega esta pasta de yogur a la leche tibia y revuelve bien para asegurarte de que esté bien incorporada.

5. Vierte la mezcla de leche y yogur en un recipiente resistente al calor o una taza grande.

6. Cubre el recipiente con una tapa o una envoltura de plástico.

7. Envuelve el recipiente en una toalla grande para mantener una temperatura constante y déjalo reposar en un lugar cálido y sin corrientes de aire durante 6 a 12 horas. Esto permitirá que los cultivos de yogur hagan su trabajo y la mezcla se espese.

8. Después del tiempo de fermentación, verás que el yogur se ha espesado y adquirido un sabor ácido característico. Si

quieres yogur griego, el siguiente paso es drenar el exceso de suero.

9. Coloca un colador sobre un recipiente y forra el colador con una gasa o un paño de queso. Vierte el yogur en el colador y déjalo escurrir en el refrigerador durante al menos 4 horas o hasta que alcance la consistencia deseada. El líquido que se escurre es el suero.

10. Después de drenar, tendrás un yogur griego espeso y cremoso listo para comer. Puedes servirlo tal cual o agregarle frutas, miel, nueces o cualquier otro topping que te guste.

¡Disfruta de tu yogur griego casero! Puedes guardar cualquier sobrante en el refrigerador durante varios días. También puedes usar una pequeña cantidad de este yogur como inicio para hacer tu próximo lote.