



Hemmagjord tempeh

Antal: recept_2020-09-06

Tempeh är traditionellt gjort på fermenterade sojaböner och kan användas som ett köttsubstitut i vegansk matlagning. Prislappen i butiken är rätt hög om man jämför med att göra egen tempeh hemma, och processen är ganska enkel när man testat ett par gånger.

Pris: 1 kr

Till tempehn:

500 g torkade sojaböner (jag använder skalade sojaböner från rawfoodshop.se)
 5 tsk vitvinsvinäger
 1 tsk tempehsporer, även kallat Tempeh Starter (jag köper mina från [Top Cultures](#))

Utrustning:

1 stor gryta eller flera små
 1-liters ziplockpåsar, ca 3 st
 Tandpetare
 Slev

Att göra tempeh tar ca 35-48 timmar, då det tar olika lång tid för sporer att fermentera bönnorna. Jag rekommenderar därför att du gör din tempeh på en tid som du kommer kunna vara hemma och ha koll på tempehn när den blir färdig. Jag brukar lägga mina böner i blöt på fredag morgon innan jag går till jobbet, koka bönnorna på fredag kväll, sätta in min tempeh i ugnen (med enbart lampan på!) på fredagskvällen och så är min tempeh färdigfermenterad någon gång under söndagen.

Tiden kommer växla beroende på dina sporer, värmen i din ugn osv. Men denna tidsplan är en bra rekommendation att börja med.

Blötlägg de torkade sojabönnorna i 8-12 timmar i ordentligt med vatten. Bönnorna sväller en del så se till att du har extra utrymme som är täckt av vatten. Om du inte använder skalade böner så kan du pilla bort skalen från dem när de är klara med blötläggningen genom att röra runt i bönnorna med fingrarna. Skalen kommer flyta upp till ytan och du kan fiska ur dem. Håll sedan av blötläggningssvattnet och skölj av bönnorna.

Koka dina böner i en stor gryta (jag använder en 10-litersgryta), eller i flera små tills de blivit mjuka i konsistensen men fortfarande fasta i formen. Du vill inte ha mosiga böner när du ska göra tempeh. Det brukar ta 1.5-2 timmar. Om du har en tryckkokare så går det fortare (se i så fall manualens instruktioner).

Från och med nu är det viktigt att dina böner inte vidrör något som kan ha bakterier på sig som kan påverka fermenteringsprocessen, så använd gärna steriliserade verktyg och rör inget med bara händerna (jag brukar ha handskar). Du kan sterilisera verktygen genom att doppa dem i kokande vatten och sedan inte låta dem vidröra något annat än det du ska använda dem till.

Håll av vattnet från dina kokta böner och se till att de torkar. Du kan tex använda hushållspapper eller en ren kökshandduk som bönnorna kan torka på, eller så kan du sprida ut dem på en plåt och värma dem en liten stund i ugnen på 50 grader tills de inte längre är blöta från kokningsvattnet.

Håll sedan tillbaka dina torra böner i den stora grytan (som också ska vara torr). Ringla över vinägern och blanda om försiktigt med en steriliserad slev så vinägern sprids jämt över bönnorna. Strö sedan dina tempehsporer över bönnorna och rör om igen. Det är viktigt att sporer sprids jämnt i bönnorna, så dumpa inte ut alla på samma ställe.

Ta en 1-liters ziplockpåse och stick hål i den med en steriliserad tandpetare. Hålen ska vara över hela påsen med ca 1.5-2 cm mellanrum så att sporer kan få luft vid fermenteringen.

Lägg sedan påsen ner på en tallrik och fyll den med sojabönnorna så du får ett jämt lager med böner som är ca 2 cm högt och hela påsens bredd och längd. Upprepa proceduren tills du har slut på böner, ca 3 påsar borde räcka. Om du får en påse om inte fylls hela vägen så går det bra att vika den överblivna plasten.

Om du torkade bönnorna i ugnen efter kokning, se till att den nu är helt sval. Placera dina paket med sojaböner på ett galler mitt i ugnen med lite utrymme kring varje så de kan andas. Tänd lampan i ugnen men sätt inte på någon temperatur! Lampan kommer höja tempen i ugnen till ca 37 grader, vilket är perfekt för fermenteringen av tempehn. Om ugnen är kallare kommer processen att ta längre tid.

Nu är det bara att vänta på att sojabönnorna ska fermenteras till tempeh! Efter ca 12-18 timmar i ugnen kommer det bildas ett vitt fluffigt täcke över bönnorna, det kan se lite läskigt ut men det är precis vad vi vill åt! När bönnorna blivit helt täckta av det vita lagret är tempehn färdig. Om du får några små svarta prickar i det vita är detta helt normalt och ofarligt.

Låter du däremot fermenteringen pågå alltför länge kommer bitar av det vita täcket (oftast börjar det i hörnen av påsen)

färgas svart. Då har fermenteringen pågått för länge. Har du några små bitar av detta går det att skära bort och du kan använda resten av tempehn, men innan du känner till din ugn + dina sporsers samverkan är det viktigt att du kollar till tempehn varje timme efter 30-timmarsstrecket i fermenteringsprocessen.

När tempehn är klar tar du ut den ur ziplockpåsen och förvarar den i en lufttät glasburk i kylan i upp till 6 dagar. Det går också mycket bra att frysa, så därför är det bra att göra en så här stor sats åt gången så har du tempeh ett bra tag framöver. i frysen står sig tempehn i minst 6 månader.

Låt den frysta tempehn tina i kylan innan du använder den. Tempeh kan användas på liknande sätt som tofu i matlagning. Du kan även byta ut sojabönorna mot andra typer av baljväxter, så som gula ärtor eller kikärter. Blötläggningstid, koktid och fermenteringstid kommer då att skilja sig mot sojabönorna, men när du gjort tempeh ett par gånger och har koll på hur den ska se ut när den är färdig kan du experimentera med andra baljväxter för mer variation!

Du kan även göra tempeh på andra baljväxter så som ärtor, kikärter eller andra typer av bönor på samma sätt som i receptet ovan. Blötläggningstid, koktid och fermenteringstid kommer då att skilja sig mot sojabönorna, men när du gjort tempeh ett par gånger och har koll på hur den ska se ut när den är färdig kan du experimentera med andra baljväxter för mer variation!