

Homemade Tofu (Vegan Paneer)

Soft tofu made from soaked soybeans with optional masala seasoning.

YIELD

About 500 g

PREP

8-10 hours soak

COOK/SET

1 hour set

SOURCE

DujE3X1X4Yg

Ingredients

- Soybeans: 1 1/2 cups or 250 g
- Water: 6-7 cups total
- White vinegar: 2 tbsp mixed with 3 tbsp water
- Optional masala: 1/2 tsp jeera, 1/2 tsp chilli flakes, 2-3 green chillies, 1/2 tsp ginger, 2 tbsp coriander, 3/4 tsp salt

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Method

1. Soak soybeans 8-10 hours.
2. Rub and remove skins; wash 2-3 times.
3. Grind with water into a fine paste.
4. Strain through muslin and extract soy milk in 2-3 rounds.
5. Boil soy milk, stirring continuously.
6. Add masala if making masala tofu.
7. Cool 5-7 minutes, then add vinegar solution little by little.
8. Rest 10-15 minutes, strain, shape, and press under weight for about 1 hour.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

घर का टोफू / वेगन पनीर

भीगे सोयाबीन से बना सॉफ्ट टोफू, जिसे प्लेन या मसाला टोफू बनाया जा सकता है।

YIELD

लगभग 500 ग्राम

PREP

8-10 घंटे सोक

COOK/SET

1 घंटा सेट

SOURCE

DujE3X1X4Yg

सामग्री

- सोयाबीन: 1 1/2 कप या 250 ग्राम
- पानी: कुल 6-7 कप
- व्हाइट विनेगर: 2 बड़े चम्मच + पानी 3 बड़े चम्मच
- मसाला: जीरा 1/2 छोटा चम्मच, चिली फ्लेक्स 1/2 छोटा चम्मच, हरी मिर्च 2-3, अदरक 1/2 छोटा चम्मच, धनिया 2 बड़े चम्मच, नमक 3/4 छोटा चम्मच

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

विधि

1. सोयाबीन 8-10 घंटे भिगोएं।
2. रगड़कर छिलके निकालें और 2-3 बार धो लें।
3. पानी के साथ बारीक पीसें।
4. मलमल से 2-3 बार सोया मिल्क निकालें।
5. सोया मिल्क को लगातार चलाते हुए उबालें।
6. मसाला टोफू बनाना हो तो मसाले डालें।
7. 5-7 मिनट ठंडा करके विनेगर सॉल्यूशन थोड़ा-थोड़ा डालें।
8. 10-15 मिनट रेस्ट दें, छानें, आकार दें और 1 घंटे वजन रखकर सेट करें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।