

IOGURT BÚLGAR

Ingredients:

2 o 3 litres de llet sencera o desnatada
1 sobre o 2 càpsules de ferment de iogurt búlgar

Utensilis:

Termòmetre

Es comença escalfant la llet fins a 82-85 graus sense arribar a bullir i es deixen passar 30 minuts fins que es refredi i arribi a 45-48 graus. S'afegeix el ferment d'una bossa i es remou bé fins que el contingut es dissolgui completament. La llet es deixa fermentar a aquesta temperatura (45 graus) durant 8 o 10 hores sense agitar. La temperatura de fermentació s'ha de mantenir, per al que es cobreix el recipient amb tovalloles i es deixa en un lloc calent (per exemple, es pot escalfar el forn uns minuts i, una vegada s'introdueix la mescla, es deixa apagat). Si es realitza a la nit, la llet al matí està coagulada. La mescla resultant s'introdueix en el frigorífic sense agitar. Després de refredar-se i aconseguir els 10 graus, el iogurt búlgar està llest per a ser consumit.

Del producte acabat es pot separar una part per a fermentar (ressemar) més iogurt en el futur. En aquest cas, amb una o dues cullerades del iogurt per a un litre de llet serà suficient. La fermentació és més curta, n'hi haurà prou amb dues o tres hores perquè els bacteris actuïn. S'aconsella no ressemar més de quatre o cinc vegades el mateix producte, a causa de la contaminació que sofreix en un frigorífic domèstic.