

ČATNI S KOŠČKI



Sestavine:

- 3 mangi, srednje veliki, narezani na kocke
- 2 stroka česna, sesekljana
- 1 sušen čili, sesekljan ali 2 žlički čili kosmičev
- 65 g praženih kokosovih kosmičev
- 5 ml naribanega ingverja
- 5 ml semen kumine
- ½ žlice morske soli
- ½ skodelice vode
- ¼ skodelice soka fermentiranega zelja (opcijsko)
- 2 žlici sveže stisnjenega soka limete
- 2 vejici limonine trave

Priprava čatnija

V skledi z rokami zmešate mango, česen, čili, kokos, ingver, kumino, sol, vodo, sok zelja (če uporabljate) in sok limete. Mešanico prenesite v kozarec in ji dodajte limonino travo. Zaprite kozarec in pustite fermentirati na sobni temperaturi 2 dneva, če ste uporabili sok fermentiranega zelja; v nasprotnem primeru počakajte do 5 dni. Če se mu ne morete upreti, odprite kozarec kar naslednji dan.

NASVET: Dodajanje soka fermentiranega zelja pohitri proces fermentacije, zato boste lahko čatni uživali še kakšen dan prej. Lahko pa prepustite fermentacijo naravi in le pustite kozarec na pultu nekaj dni. Dolgo smo se pogovarjali tudi o smiselnosti fermentacije za ta recept, saj se lahko čatni uživa kar svež. Vendar sčasoma postane še boljši in zakaj je ne bi fermentirali in uživali v probiotični jedi? Vsi pa se strinjamo o eni stvari: ta čatni je resnično dober.

Avtorja recepta: David & Sébastien

Več receptov za fermentacijo zelenjave ali sadja najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



[Fermentor zelenjave](#)

[Kupite na Kefirko.com](https://www.kefirko.com)



Morska sol

[Kupite na Kefirko.com](https://www.kefirko.com)