FERMENTIRAN INGVER Z ŽAJBLJEM

Sestavine:

- 300 g svežega ingverja
- 40 g sveže kurkume
- 10 g svežega žajblja
- pol narezane limone
- sol
- voda

Priprava fermentiranega ingverja

Operite liste žajblja in jih osušite. Olupite in sesekljajte ingver in kurkumo. Operite limono in jo narežite na tanke rezine. V kozarec naložite ingver in kurkumo, med plastmi naložite žajbljeve liste. Nalijte vodo do roba in stehtajte poln kozarec. Odštejte težo kozarca ter pripravite 2 % soli teže celotne vsebine kozarca. Odlijte vodo in v njej raztopite sol. S to slanico prelijete vsebino kozarca. Na vrh položite rezine limone.

Uporabite vzmet in utež, da potisnete vsebino navzdol, ter dobro zaprite kozarec. Sčasoma bo vzmet vsebino še bolj potiskala navzdol, jo ohranila potopljeno in omogočila izhajanje mehurčkov. Izčrpajte zrak iz kozarca s pomočjo silikonske pumpice.

Fermentirajte 2 tedna na sobni temperaturi. Zaprte kozarce lahko shranjujete v hladilniku do 6 mesecev.

Koristi fermentiranega ingverja

Uporabljate ga za dvig imunskega sistema, proti prehladom v čajih, ali kot preprost dodatek jedem, kot so solate, humus, smutiji… V poletni vročini ga dodamo v ohlajeno vodo samostojno ali v kombinaciji z zelišči, kot so meta, melisa, limonska verbena …

Avtorica recepta: Suzana Kranjec

Več receptov za fermentacijo zelenjave ali sadja najdete tukaj.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:

Fermentor zelenjave

Kupite na Kefirko.com

Morska sol

Kupite na Kefirko.com