

FERMENTIRAN KOROMAČ IN POMELO



Sestavine:

- 1,5 kg koromača
- 1 čebula
- 1 rdeče pomelo ali 2 limoni
- 15 g (3 žličke) soli

Priprava fermentiranega koromača

Koromaču odstranite trde dele, nato ga narežite na majhne koščke. Prihranite zelene dele, če jih imate. Dobiti bi morali približno 1 kg koromača. Olupite in narežite čebulo. Pomelo narežite na četrtine, odstranite semena in membrano ter ga narežite na rezine. Dodajte ga h koromaču. Vse stehtajte in pripravite 1 % soli.

Povežite zelenjavo s soljo v veliki skledi. Pustite počivati 15 minut. Ponovno zmešajte in stisnite z rokami, da se začne spuščati sok. Imeti morate mokre roke. Napolnite fermentor z zelenjavo in

sokom ter potisnite navzdol pri nalaganju vsake plasti. Sok mora preplaviti koromač, ko pritisnete navzdol.

Napolnite do zgornje črte na Kefirko kozarcu. Na vrh postavite utež, vzmet in pokrijte. Pustite fermentirati 7 dni na sobni temperaturi nato postavite v hladen prostor. Lahko zaužijete po 7 dneh. Shranjujete lahko približno 6 mesecev. Sčasoma se bo zelenjava zmehčala.

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

Recept pripravila Marie-Claire Frédéric, nicrunicuit.com.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Rezalnik zelenjave

Kupite na Kefirko.com



Fermentor zelenjave

[Kupite na Kefirko.com](http://Kefirko.com)



Morska sol

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