

FERMENTIRANA SOLATA Z BROKOLIJEV V KOZARCU



Sestavine:

- ¼ žličke starter kulture ali ½ kefirjeve sirotke
- 1 glava brokolija (samo cvetovi), sesekljan
- 2 srednje velika korenja, naribana
- 1 majhna rdeča čebula, narezana na tanke trakove
- ½ skodelice rozin
- ½ skodelice grozdja
- 2 žlički limoninega soka - sveže stisnjenega
- ½ žlice morske soli

Priprava fermentirane solate

Če uporabljate starter kulturo, jo zmešajte z vodo. Mešanica naj stoji, ko pripravljate ostale sestavine – okoli 10 minut. Če uporabljate kefirjevo sirotko, jo dodajte, ko jo zahteva recept. V kozarec naložite cvetove brokolija, korenje, rdečo čebulo, rozine, grozdje, limonin sok in sol. Dodajte starter kulturo ali sirotko ter prelijte z vodo. Na vrhu pustite malo več kot 2 cm prostora.

Kozarec zaprite in pustite na kuhinjskem pultu, stran od neposredne sončne svetlobe, 3 dni, nato shranite v hladilniku. Vsak dan preverite zelenjavo, da se prepričate, da je potopljena v soku. Če so se posamezni kosi dvignili nad tekočino, jih potisnite nazaj. Če na površini nastanejo bele pike, ne

skrbite. To ni škodljivo, le odstranite sloj s pikami, ostalo pa potisnite pod tekočino.

Opomba za shranjevanje: Shranjujete lahko v hladilniku v pokritem kozarcu, ki tesni, do devet mesecev.

Avtorica recepta: Donna Schwenk

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](https://kefirko.com)