

FERMENTIRANA ZELJNA SOLATA



Sestavine:

- 1 zeleno zelje
- 400 g korenja
- 400 g zelene
- 2 jabolki
- 1 rdeča čebula
- 1 žlička gorčičnih semen
- 1 žlička črnega popra,
- celega
- približno 15 g (3 žličke) soli

Fermented coleslaw preparation

Odstranite zunanje poškodovane in umazane liste z zelja. Razrežite ga na štiri dele in odstranite trd kocen. Narežite zelje na tanke trakove. Olupite in naribajte korenje na rezalniku z večjimi luknjami. Enako naredite z zeleno. Odstranite peške jabolkam in jih narežite na tanke rezine. Olupite in narežite čebulo.

Stehtajte zelenjavo (dobili boste približno 1,5 kg) in pripravite 1% slanico. Zmešajte zelenjavo, jabolka, začimbe in sol v veliki skledi. Pustite počivati 15 minut. Premešajte še enkrat in stiskajte mešanico z rokami, da se prične sproščati tekočina. Imeti morate mokre roke.

Napolnite fermentor z zelenjavo in sokom ter potisnite navzdol vsako plast. Tekočina se bo dvignila in potopila zelenjavo. Kozarec napolnite do zgornje črte. Namestite utež in vzmet ter pokrijte. Tesno zaprite.

Pustite fermentirati 7 dni na sobni temperaturi, nato shranite v hladnem prostoru. Lahko zaužijete po 10 dneh, vendar bo najboljše po 1 mesecu. Shranite lahko za več let.

Avtorica recepta: Marie-Claire Frederic

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

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Morska sol

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



Fermentor zelenjave

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



[Rezalnik zelenjave](#)

[Kupite na Kefirko.com](#)