

# FERMENTIRANE BUČE



## Sestavine:

- $\frac{1}{4}$  žličke starter kulture - ali  $\frac{1}{4}$  skodelice kefirjeve
- sirotke
- 1 skodelica vode
- 1 majhna buča maslenka
- 1 majhna čebula
- 1 majhna zelena bučka
- $\frac{1}{2}$  žlice začimb (žajbelj, timijan, majaron, rožmarin)
- $\frac{1}{2}$  žlice soli
- $\frac{1}{2}$  skodelice jabolčnega soka

## Priprava fermentiranih buč

Če uporabljate starter kulturo, jo zmešajte z vodo in pustite stati, dokler pripravljate ostale sestavine – 10 minut. Če uporabljate kefirjevo sirotko, jo uporabite, ko to zahteva recept. Odstranite kožo iz buče maslenke in jo naribajte ali narežite na majhne koščke. Naribajte bučke in čebulo. Vse postavite v veliko skledo in zmešajte z začimbami ter soljo. Dobro premešajte z rokami.

Zelenjavno mešanico preložite v kozarce (2 litrska kozarca). Uporabite lahko steklene ali keramične kozarce za fermentacijo, ki se jih lahko dobro zapre. Dodajte sok, starter kulturo ali sirotko ter prelijte z vodo. Na vrhu pustite vsaj 2 cm prostora.

Dobro zaprite kozarec in pustite na kuhinjskem pultu, stran od neposredne sončne svetlobe. Fermentira naj 2 dneva, nato shranite v hladilniku. Vsak dan preverite, če je zelenjava popolnoma potopljena v tekočini. Če se kosi dvignejo nad gladino, jih potisnite nazaj. Če nastanejo bele pike, ker se je zelenjava dvignila nad tekočino, ne skrbite. Enostavno odstranite sloj z belimi pikami, ostalo pa potisnite pod gladino.

**Opomba za shranjevanje:** Zelenjavo lahko shranjujete v zaprti posodi v hladilniku 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](https://kefirko.com)



## Morska sol

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