FERMENTIRANE LIMONE



Sestavine:

- limone
- sol
- voda

Priprava fermentiranih limon

Limone dobro operite. Odrežite jim konce in jih narežite na četrtine, nato pa še vsak kos na polovico. Limone postavite v kozarec in jih prelijte z vodo. 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 prelijte vsebino kozarca.

Uporabite utež in kozarec dobro zaprite. Limone morajo biti potopljene. Zrak izčrpajte s pomočjo silikonske pumpice.

Fermentirajte do 4 tedne. Nato v zaprtih (lahko tudi manjših) kozarcih shranite v hladilniku.

Fermentirane limone ohranijo svoj limonast okus. Tekočina je nepogrešljiva kot redehidracijsko sredstvo pri dehidraciji telesa. Zelo so okusne skupaj s tekočino, lahko dodamo v sekundarni fermentaciji vodnega kefirja. Uporabimo jih lahko pri peki, kot rezino za osvežitev vode, kot

limonado, skratka tako, kot bi jih uporabljali sveže.

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