

FERMENTIRANO ZELJE - SAUERKRAUT



Sestavine:

- 1 srednje veliko zelje (lahko uporabite polovico zelenega in polovico rdečega zelja)
- 20 g (4 žličke) soli

Priprava kislega zelja

Očistite zunanje poškodovane liste na zeljnati glavi ter jo sperite pod vodo. Uporabite rezalnik, da zelje naribate na tanke trakce ali pa ga narežite z ostrim nožem. Dodajte sol in dobro premešajte z rokami. Po želji lahko dodate začimbe. Zelje lahko stiskate z rokami ali uporabite tolkač, da začne spuščati tekočino.

Prenesite zelje in sok v steklen kozarec in ga potisnite navzdol s tolkačem, da odstranite zračne žepke. Na vrhu pustite približno 2 cm prostora. Ko pritisnete na zelje, mora tekočina prekriti zelje. Če ni dovolj tekocine, lahko dodate malo slanice (voda z raztopljen soljo). Na vrh postavite stekleno utež, da bo zelje ostalo potopljeno pod tekocino. Pokrijte s pokrovom in nastavite prvi dan fermentacije. S pomočjo pumpice izčrpajte odvečen zrak iz kozarca. Pokrijte z zgornjim pokrovom in pustite fermentirati na sobni temperaturi 2-4 tedne.

Med fermentacijo lahko okušate zelje, da dobite občutek, kako se v različnih fazah fermentacije spreminja okus. Fermentirano zelje lahko jeste neposredno iz kozarca, ga dodate v solate ali kot priloga burgerjem. Kjerkoli vam ustreza!

Ideje za dodajanje okusa: kumina, koper, kurkuma, čili itd.

Polnjen sladki krompir

- 2 sladka krompirja
- 1 avokado
- ščepec soli
- 1 žlička sesekljjanega peteršilja
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlička soka limete

Sladek krompir nekajkrat prebodite in pecite na 200 °C 50minut, dokler se ne zmehča. Vzemite iz pečice in pustite, da se ohladi, nato ga prerežite na polovico po dolžini. Izdolbite meso krompirja tako, da pustite tanko plast na koži. Pretlačite meso krompirja skupaj z avokadom, sokom limete, soljo, peteršiljem in olivnim oljem. Mešanico napolnimo v izdolben krompir in na vrhu dodamo fermentirano zelje. Več fermentirane zelenjave najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Fermentor Zelenjave

[Kupite na Kefirko.com](#)



Morska sol

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