

VLOŽENA ZELENJAVA



Ingredients:

- 1 kg zelja
- 200 g korenja
- 200 g zelenega fižola v stroku
- 1 rdeča paprika
- 200 g majhnih cvetov cvetače
- približno 15 g (3 žličke) soli
- 4 žlice rastlinskega olja

Mix of spices:

- 2 stroka česna
- 1 majhna sušena rdeča paprika
- 1 žlica rumenih in rjavih gorčičnih semen
- 1 žlička semen grškega sena
- 1 žlička kurkume

Priprava vložene zelenjave

Tanko narežite zelje. Olupite in narežite korenje na julienne način. Odstranite konce fižolovih strokov in jih diagonalno na tanko narežite. Razkosajte cvetačo na majhne cvetove. Stehtajte olupljeno zelenjavo in dodajte 1 % teže soli. Zmešajte zelenjavo s soljo v veliki skledi. Pustite počivati 15 minut.

Pripravite začimbe: v terilnici ali mešalniku strite česen, čili, semena in kurkumo v grobo pasto. To pasto ocvrte na olju, dokler ne zadiši. Pustite, da se ohladi. Zmešajte zelenjavo z začimbami, dokler se vse sestavine ne povežejo. Naložite jih v fermentor. Na vrh postavite utež, vzmet in pokrijte. Pustite fermentirati 7 dni na sobni temperaturi, nato postavite v hladen prostor. Lahko zaužijete po 14 dneh.

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

Recept pripravila **Marie-Claire Frédéric**, nicrunicuit.com.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Morska sol

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



Fermentor zelenjave

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



Rezalnik zelenjave

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