



## Fermentare Riso Jasmine

### Ingredienti

- 250g di riso Jasmine
- Due cucchiaini di limone, sale marino, aceto di mele (non pastorizzato), siero del latte, yogurt o kefir (non si deve usare tutto ma sceglierne 1, non importa quale)

### Preparazione

- Mettere il riso Jasmine in un contenitore
- Coprire completamente con acqua (ricordare che parte dell'acqua verrà assorbita)
- Aggiungere i due cucchiaini di cibo acido scelto (limone, sale marino, ecc.)
- Coprire il contenitore con un panno e assicurarlo con un elastico
- Lasciare in fermentazione per 24 ore (l'acqua con limone, sale marino, ecc. va cambiata ogni 12 ore se possibile)
- A fine fermentazione buttare l'acqua e risciacquare diverse volte

In questo modo avrete riso Jasmine predigerito, dove gli anti-nutrienti sono stati abbattuti quasi completamente. A questo punto potete procedere alla cottura regolarmente. Se necessario per abbattere completamente le lectine, cuocere in pentola a pressione.