

Miscuglio di Verdure

Ingredienti:

- Barattolo di vetro, 2 Litri circa
- Sale marino, 3-4 cucchiari rasi
- 1 Barbabietola media
- 3 Carote
- ½ Cavolfiore
- ½ Cavolo cappuccio
- Aglio (5-7 chiodi di garofano), fresco o fermentato

Istruzioni:



In un barattolo di circa 2 Litri pulito, aggiungi circa ½ tazza di ogni verdura. Puoi aggiungerli nell'ordine che preferisci. Lo scopo principale del miscuglio di verdure è bere il liquido, quindi assicurati che gli ingredienti che aggiungi riempiano il barattolo solo a metà (o un po' di più). Questo creerà abbastanza liquido per farne valere la pena!



Aggiungi le barbabietole. Poi le carote. E così via...





Infine, aggiungete l'aglio. Quando tutti gli ingredienti sono nel barattolo, dovrebbe essere pieno per meno di 3/4.



Crea una salamoia del sale e circa 1 tazza di acqua filtrata. Agitare e agitare per sciogliere il sale.

Aggiungere l'acqua filtrata, nel barattolo.



Infine, aggiungi una o due foglie di cavolo per tenere tutti gli ingredienti sott'acqua. Aggiungi un pizzico di sale dopo che le foglie di cavolo sono a posto per scoraggiare una cattiva crescita batterica. Non resta che avvitare saldamente il coperchio e lasciarlo sul bancone.

Dopo 7 giorni, sposta il barattolo in frigorifero e consuma il liquido fino a quando non sarà sparito. Questo può essere un fermento perpetuo. Per fare questo, bevi ogni giorno ciò di cui hai bisogno, quindi sostituisci quella quantità con acqua filtrata e continua a lasciarla sul bancone. Continua con questo processo finché le verdure non sono esaurite (diventano grigie e insapore).

Questo è tutto! Hai preparato con successo il miscuglio di verdure! Una volta apprese le basi, puoi sperimentare diverse combinazioni di verdure (ad es. Broccoli al posto del cavolfiore)