



Succo di Crauti Fermentato

Ingredienti:

- 1 Barattolo di vetro
- 1 cavolo cappuccio (o più)
- Sale marino integrale
- Acqua filtrata
- 1 robot da cucina/frullatore

Procedura:

- Tagliare il cavolo cappuccio in pezzi di dimensioni adeguate da mettere nel robot da cucina e frullare fino a quando i pezzi non saranno piccoli.
- Mettere nei barattoli, riempirli per 1/3
- Prepara la salamoia: mescola 1 cucchiaio di sale marino con 1 litro di acqua e mescola/agita. Versa questa salamoia nei barattoli contenenti 1/3 di cavolo tritato e lascia 2,5 cm di spazio libero per consentire la fermentazione. Ripeti questo processo fino a quando tutti i vasetti di cavolo sono pieni.
- Avvitare bene i coperchi e non aprirli, non far uscire l'aria (la necessità di farlo è un MITO!), ecc. fino a quando non controlli se il tuo succo di crauti è fermentato, cosa che puoi dire assaggiandolo per il suo sapore aspro. Più ossigeno entra durante il processo di fermentazione, più è probabile che si formino muffe.
- Lasciare in fermentazione per 2-4 settimane (questo dipende da dove vivi)

Conservare in un luogo buio, o almeno al riparo dalla luce solare diretta.