

PREBIÓTICO DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Además de alimentar a tu microbiota de una manera rica y más económica, esta receta es un complemento ideal para ensaladas o aperitivos.

El único secreto para el éxito de esta receta es cubrir las zanahorias completamente en la salmuera y vigilar que no se formen hongos.



Ingredientes

- 5 zanahorias, bien lavadas y secadas, que quepan en un frasco de vidrio de 1 litro
- 1 trozo de jengibre, pelado y picado en cubitos
- 2 cucharaditas de sal de mar o del Himalaya
- Eneldo
- 4 tazas de agua filtrada

Preparación

1. Disolver en una fuente la sal en el agua, de modo que se forme una salmuera.
2. Colocar el jengibre al fondo del frasco de vidrio. Agregar el eneldo dentro del frasco de vidrio.
3. Colocar las zanahorias en el frasco, una a una, de modo de que queden a presión. Es importante que las zanahorias no sobresalgan del borde del frasco. Finalmente, agregar la salmuera, asegurándose de que las zanahorias queden totalmente sumergidas bajo el agua.
4. Cubrir el frasco con una gasa o paño fino y déjelo en un lugar fresco, idealmente sin luz por 3 días. Es normal que se formen burbujas durante el período de fermentación. Si se llegaran a formar hongos negros o verdes oscuro, descartar la preparación y volver a intentarlo.
5. Retirar la gasa o paño. Tapar el frasco con su tapa y guardar en el refrigerador. Ya está listo para su consumo.