

CHUCRUT O SAUERKRAUT



Ingredientes

- ¼ de repollo verde o morado, picado lo más fino posible
- 1 a 2 cucharaditas de sal de mar o del Himalaya

Preparación

1. En un bowl (no metálico), colocar el repollo picado y agregar la sal del Himalaya, mezclando bien. Dejar reposar por 10 minutos. Masajear la mezcla con las manos por 10 a 15 minutos o, bien, hasta que el repollo libere suficiente líquido como para quedar sumergido en él.
2. Colocar la mezcla en un frasco de vidrio limpio. Con una cuchara de palo, presionar el repollo hacia el fondo, hasta que quede completamente sumergido. Llenar de agua un segundo frasco de vidrio que quepa por la boca del jarro donde fermentará el repollo. Por ejemplo, puede utilizar un frasco usado de colados o de alguna salsa. Colocar el frasco pequeño dentro del más grande y presionando el repollo hacia el fondo.
3. Cubrir el frasco con una gasa o paño fino y dejar en un lugar fresco y sin luz por 2 a 3 semanas. Al cabo de este tiempo, ya está listo para su consumo. Retirar la gasa o paño, tapar el frasco con su tapa y refrigerar. ¡Es un alimento ideal para ensaladas o aperitivos!

Nota: Revisar el contenido diariamente y asegurarse de que el repollo se mantenga sumergido. Es normal que se formen burbujas durante el período de fermentación. Si se llegan a formar hongos negros o verdes oscuro, descarte la preparación y vuelva a intentarlo.