KISZONA KAPUSTA

Kapustę najlepiej kisić w kamiennym/ kamionkowym garnku, ale słoik też będzie dobry. Zetrzyj marchewkę i wymieszaj dokładnie z kapustą - w misce z solą i ewentualnie kminkiem. Przełóż do pojemnika, w którym ma się kisić, ugniatając mocno pięścią lub pałką/kulą do ucierania ciasta. Ubij kapustę, by powstał sok. Pozostaw początkowo w temperaturze ok. 20 stopni C. Codziennie „przebijaj" kapustę wyparzoną pałką/kulką do ciasta – tak, by odprowadzić z wnętrza kapusty nagromadzone gazy oraz by na wierzchu kiszącej się kapusty zawsze był sok, który przykrywa kapustę. Już po tygodniu powinna być wstępnie ukiszona. Na tym etapie można przerwać proces fermentacji wstawiając kapustę do niskiej temperatury. Jeśli wolisz kwaśniejszą kapustę możesz ją przechowywać jeszcze 2-3 dni w temp. 20 stopni C i potem wstawić do lodówki i jeść kiedy masz ochotę.

Składniki:

Fit&Easy mix z białą kapustą 250g
80g marchewki
Łyżeczka soli, najlepiej kamiennej i niejodowanej
Opcjonalnie szczypta kminku