

Cortido – kiszona surówka

Wszystkie wagi i miary dotyczą już umytych, obranych, odcedzonych i rozdrobnionych warzyw. Proporcje można (i warto!) zwiększyć.

- kapusta biała poszatkowana – 1 kg (1000 g)
- kapusta czerwona poszatkowana – 300 g
- marchew utarta na dużych oczkach tarki – 300 g
- kukurydza z puszki – sterylizowana i pakowana próżniowo (używam kukurydzy w puszcze z Lidla) – 200 g – już bez zalewy
- 25 g świeżych papryczek chili, wraz z pestkami – pokrojonych w półplasterki
- opcjonalnie - nieco sproszkowanej ostrej papryki – dla tych, co bardzo lubią pikantne smaki
- pasteryzowany (koniecznie!) ocet ryżowy, jabłkowy lub winny o mocy około 4% do początkowego obniżenia pH mieszanki warzyw – 95 ml
- nierafinowana sól kamienna w ilości 1,5% całej ilości warzyw i przypraw – czyli 30 gramów

Wszystkie składniki wymieszać dokładnie w dużej misce. Przykryć miskę ściereczką, pozostawić w temperaturze pokojowej na 3-4 godziny lub na całą noc. W tym czasie mieszanka warzyw pod wpływem soli puści sporo soku i łatwiej będzie ubić kiszonkę w słoiku.

Nota bene – na tym etapie to jest tzw. krótka kiszonka – bardzo smaczna i zdrowa surówka. Dlatego od razu warto zrobić więcej cortido, by można było bezkarnie podjadać :)

Wstępnie zmrzoną mieszankę warzyw wkładać partiami do słoika, ubijając każdą warstwę. Cała kiszonka powinna pokryć się sokiem. Nie napełniać słoika pod samo wieczko – w słoju powinno zostać trochę wolnego miejsca, gdyż kiszonka może podczas burzliwej fermentacji zwiększać swoją objętość, nawet wyciekając ze słoika. Dlatego lepiej postawić go na talerzu lub tacy.

Cortido pozostawić w temperaturze pokojowej na około tydzień, później przenieść w chłodne miejsce – do lodówki lub zimnej spiżarni.

Przepis na cortido pochodzi od Pozytywnie zakiszonych. Nie wiem, czy już zdążyli opublikować go na blogu, ale jeśli nie, to wpis na pewno wkrótce się ukaże. Ja dostałam od nich kiszonkę do wypróbowania i przepis, który Wam przekazuję.

Po więcej inspiracji fermentacyjnych zapraszam na blog:



www.hajduczeknaturalnie.pl