

Kiszony kalafior

- kalafior umyty i podzielony na różyczki
- kawałek korzenia chrzanu, wyszorowany i pokrojony w plasterki
- 2-3 ząbki czosnku, obrane i pokrojone w plasterki
- ulubione przyprawy – koperek, ziele angielskie, gorczyca, a nawet spirulina (dla uzyskania ciekawej nuty smakowej i zielonego koloru), kurkuma świeża lub suszona (kolor żółty), mały buraczek (kolor purpurowy)
- kamienna sól bez antyzbrylaczy w ilości 30 g na 1 litr wody – chłodnej lub gorącej

Różyczki kalafiora umieścić wraz z przyprawami w słoju, zalać solanką przygotowaną z wody w ilości odpowiedniej do zalania kalafiora i dobrej soli – 30 gramów na każdy litr wody. Solanka może być zimna lub gorąca, zależnie od preferencji i własnych doświadczeń. Ja robię i tak, i tak :) Słój zakręcić!

Kiszony kalafior jest pyszny, zawsze się udaje i długo przechowuje, rok na pewno, a nawet dwa lata (znalazłam kiedyś taki dwuletni słoiczek w zakamarkach spiżarni i kalafior nadal był ok). Ogłaszam więc kalafiora królem kiszzonek! Żadna kapusta i żadne ogórki nie wytrzymają takiej próby czasu. Nie wymaga przy tym jakichś specjalnych zabiegów – to jedna z najłatwiejszych i najprostszych kiszzonek. Jest gotowy do spożycia po 2-4 tygodniach, zależnie od temperatury otoczenia, ale można kisić go znacznie dłużej. Najpierw jest to kalafior “małosolny” – chrupiący, lekko tylko ukiszony, przez co niezbyt kwaśny. Wraz z upływem czasu nabiera mocy. Staje się stopniowo coraz bardziej miękki, choć nigdy, nawet po 2 latach, nie staje się “papciowaty”, mazisty i rozlazły.

Po więcej przepisów na rozmaite kiszunki zapraszam tutaj:



www.hajduczeknaturalnie.pl