



## SAVANYÚ KÁPOSZTA

### HOZZÁVALÓK

- 1 fehér káposzta 600 g)
- 8 g só vagy 8 g himalájai só
- 2 tk köménymag
- 1 tk borókabogyó
- 5 szegfűszeg
- 250 g víz
- 30 g citromlé

### ELKÉSZÍTÉS

**1.** Óvatosan szedje le a 2 nagy külső levelet a káposztafejről, és vágja le a szárát és a leveleket egy késsel. Tegye félre a szárát és a leveleket is. Vágja félbe a káposztafejet, vágja ki a torzsáját és dobja ki. Vágja le a szárát minden levélről, és tegye félre. Vágja fel a káposztaleveleket 4 cm-es darabokra.


**2.** Tegye a káposztadarabok felét a keverőedénybe, és aprítsa fel **3 mp/5-ös fokozaton**. Tegye át egy nagy tálba, és tegye félre.

**3.** Tegye a maradék káposztadarabokat a keverőedénybe, és aprítsa fel **3 mp/5-ös fokozaton**. Tegye át a többi felaprított káposztához, adja hozzá a sót és tegye félre.

**4.** Kézzel nyomkodja át a káposztát vagy ütögesse húskloffolóval körülbelül 5 percig, hogy a zöltség levét kivonja. Konyharuhával takarja le és 30 percig pihentesse, majd ismételje meg a folyamatot, hogy még több levet engedjen a káposzta.

**5.** Adja hozzá a köményt, a borókabogyót és a szegfűszeget, majd pihentesse további 30 percig.

**6.** Helyezze a káposztát egy sterilizált üvegedénybe, amelynek légmentesen zárható fedelével együtt még befér a Varoma tálba. Nyomkodja meg mozsártörővel, hogy felfusson a káposzta leve az edény tetejére, és tegye rá a félretett káposzta szárakat. Fedje le a félretett káposztalevelekkel, hogy az apróra vágott káposzta a levében maradjon, és zárja le az üveget fedővel. Helyezze az edényt a Varoma tál közepére.

**7.** Tegyen 250 g vizet és a citromlevet a keverőedénybe, helyezze a zárt Varomát a helyére, majd indítsa el az **Erjesztést**  **12 óra/70°C-on**. Óvatosan vegye le a Varomát, és ürítse ki a keverőedényt.



Előkészítés  
30 perc



Teljes idő  
12 óra 30 perc



Nehézségi fok  
könnyű



Adag  
4 adag

**8.** Csomagolja be az edényt egy takaróba, hogy megtartsa a hőt, tartsa a pulton, és folytassa az erjesztést szobahőmérsékleten további 48 órán keresztül.

**9.** Fogyassza azonnal vagy hagyja tovább erjedni az üvegben, vagy zárja le szorosan a fedéllel és tárolja hűtőszekrényben

### **TIPPEK**

- Ügyeljen arra, hogy tiszta, sterilizált üvegeket használjon. Áztassa az üvegeket 10 percig forrásban lévő vízben.
- Az intenzívebb íz érdekében hosszabbítsa meg az erjedést 2 napig úgy, hogy az üvegeket szobahőmérsékleten hagyja.
- Tegye az üvegeket a hűtőbe, hogy leállítsa az erjedést, ügyelve arra, hogy a káposztát teljesen ellepje a folyadék.



**Előkészítés**  
30 perc



**Teljes idő**  
12 óra 30 perc



**Nehézségi fok**  
könnyű



**Adag**  
4 adag