

Chiles y verduras en escabeche



Ingredientes

Ingredientes para fermentar

Chiles jalapeños: 6 Unidades
Brotes de coliflor: 6 Unidades
Pimienta Negra: 5 Pizca
Tomillo: 1 Ramita
Laurel: 1 Hojita

Zanahoria: 1 Unidad
Ajo: 1 Diente
Clavo De Olor: 1 Unidad
Mejorana: 1 Ramita
Aceite De Oliva: A gusto

Ingredientes para la salmuera 3%

Agua sin cloro: 1 Litro

Sal de mar sin yodo ni flúor añadidos: 30 Gramos

Otros Ingredientes

Manta de cielo:

Ligas:

Preparación de la Receta

- Esteriliza los frascos y tapas antes de utilizarlos hirviendo durante 15 minutos y dejando escurrir boca abajo.

Para preparar la salmuera al 3 %

- Pon a calentar un poco del agua en una olla y agrega la sal, mezcla hasta disolver
- *Añade* el resto del agua fría

- La salmuera se conserva bien tapada en refrigeración hasta una semana, si te sobra en este momento, no la descartes porque la necesitarás más adelante si se derrama un poco durante la *fermentación*.

Para preparar las verduras

- Enjuaga los chiles con agua limpia y escurre, haz una incisión en forma de cruz en la punta de los chiles para que penetre la salmuera
- Rebana las zanahorias en juliana
- Corta la *coliflor* en floretes pequeños y el *ajo* en lájas.

Para fermentar los chiles y verduras

- Coloca al fondo del frasco previamente esterilizado las pimentas, el clavo, el *tomillo*, la *mejorana* y el *laurel*
- Acomoda encima los chiles, intercalando con los floretes de *coliflor*, lájas de *ajo* y julianas de *zanahoria*, procurando que queden las verduras lo más apretadas posible y que no sobrepasen el hombro de los frascos en longitud.
- Cubre todo con suficiente salmuera al 3%
- Asegúrate que los chiles y las verduras queden sumergidos en la salmuera
- Cubre con una capa generosa de aceite de oliva, a manera de “cartucho” para evitar el contacto de las verduras o la salmuera con el aire
- Tapa el frasco con manta de cielo y sujeta con una liga para mantener alejados a los insectos
- Deja fermentar a temperatura ambiente (16°C a 28°C) lejos de la luz directa del sol de 5 a 14 días, hasta obtener una acidez agradable
- No te asustes, la salmuera se comenzará a tornar turbia con los días, cuando eso suceda, comienza a probar tu salmuera diariamente, primero será muy salada, después comenzará a saber a *vinagre*, cuando tenga la acidez que buscas está lista.
- Si se pasa de *fermentación* simplemente sabrán más avinagrados
- Si burbujea mucho durante la *fermentación* y se derrama, agrega más salmuera al 3 % de modo que los chiles y verduras sigan sumergidos.
- Una vez lograda la *fermentación* deseada, remueve la manta de cielo, coloca la tapa al frasco y refrigera para evitar que se siga acidificando rápido
- Se conserva en refrigeración hasta 1 año.

Posibles errores

- si a los chiles o verduras les crece un hongo negro, descarta todo, esto sucede debido a temperatura inadecuada o contaminación del frasco
- Si notas cualquier olor fétido o una consistencia babosa, descarta también.
- Sonia Ortiz

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chiles-y-verduras-en-escabeche>