

Chucrut de col blanca o morada

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Col blanca o morada: 1 Kilo

Sal de mar: 20 Gramos

Semillas de alcaravea: 1 Cucharada

Preparación de la Receta

- Reserva una hoja de **col** para el cartucho
- Ralla el resto de la **col** con un rallador o mandolina en tiras delgadas o rebana con el cuchillo en tiras de aproximadamente 1 cm de grosor
- Puedes experimentar con diferentes grosores cada vez y encontrar el que más te guste, no intentes cortar en diferentes grosores lo del mismo frasco, ya que tardan diferente en fermentar según el grosor.
- Pesa la **col** rallada y calcula el 2% de su peso multiplicado por 0.02, coloca la **col** rallada con el 2% de sal en una batea o tazón amplio
- Masajea la mezcla por 5 minutos para integrar la sal y que empiece a sudar la **col**
- *Añade* las semillas de *alcaravea* o la especia de tu elección y deja reposar 30 minutos
- Vuelve a masajear durante 5 minutos hasta que sientas que las tiras de **col** se ablandaron
- Toma una parte de la mezcla con la mano y aplasta para retirar el líquido sobre la batea
- Coloca la parte exprimida dentro del frasco de vidrio y aplasta hasta el fondo, intentando no dejar espacios de aire
- Continúa hasta terminar con toda la mezcla, presionando bien para eliminar todo el aire
- Agrega al frasco el líquido que exprimiste. La mezcla debe estar completamente cubierta de líquido
- Si hiciera falta líquido, agrega un poco de salmuera al 2%
- Corta un "cartucho" *redondo* con una hoja de **col** y coloca dentro del contenedor de vidrio para evitar que la **col** flote a la superficie y entre en contacto con el agua
- Coloca encima una bolsa de plástico resellable y rellena con agua a manera de pesa.
- Cubre el frasco con una manta de cielo y sujeta con la liga para evitar las moscas
- Reserva el frasco en un lugar lejos de la luz del sol directa en semi oscuridad
- Deja fermentar de 3 a 5 días

Para saber cuándo está listo

- Prueba un poco de la mezcla cada día para ver si tiene el sabor que buscas, al principio será muy salado y con el tiempo se irá acidificando
- Cuando el sabor te guste, ponle la tapa y guarda en refrigeración hasta 1 año.

NOTAS IMPORTANTES

- Por ningún motivo reduzcas la cantidad de sal pues es lo que permite la *fermentación* en ausencia de patógenos
- No uses sal yodada o fluorada
- Usa agua filtrada sin cloro
- Todos tus utensilios deben estar bien limpios

Posibles errores

- si a tu fermento le crece un hongo negro o desarrolla un olor fétido, descarta todo, esto sucede debido a temperatura inadecuada o contaminación del frasco

PRECAUCIONES

- usa siempre una cuchara limpia y seca para retirar un poco de fermento de tu frasco y vuelve a cubrir para que no entre oxígeno
- Si le hace falta, agrega salmuera al 2 o 3% de modo que la *col* siempre esté sumergida en líquido
- Refrigera de nuevo inmediatamente
- Consume todo el fermento que sacas del frasco, no vuelvas a guardar en el mismo contenedor el sobrante para evitar contaminación.
- Sonia Ortiz
- 100%">

Tiempo de fermentación

3 a 5 días Tiempo de conservación

- 1 año en refrigeración

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chucrut-de-col-blanca-o-morada>