

Ciruelas Lacto Fermentadas

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Pulpas de Ciruelas: 1 Kilo sin semillas

Sal de mar sin yodo ni flúor añadidos:

Preparación de la Receta

Preparación

- Enjuaga las ciruelas con agua limpia y seca bien con una toalla de cocina
- No compres frutas a las que se les ha agregado cera para conservar porque puede fracasar tu *fermentación*
- Remueve los tallos si los tiene, corta por la mitad y descarta las semillas.
- Pesa la pulpa de la fruta y *añade* el 2% de sal de mar sin yodo ni flúor añadidos
- Para calcular el 2% multiplica el peso de la fruta por 0. 02

Para fermentar en ausencia de oxígeno

- Coloca en una bolsa de vacío, sella al vacío y deja fermentar
- También puedes optar por usar un recipiente de vidrio esterilizado, poner encima una bolsa de plástico con agua a manera de pesa, o una pesa de *fermentación* para evitar el contacto de la fruta con el aire, cubrir con manta de cielo y sujetar con una liga para evitar las moscas que puedan contaminar.

Si fermentas en bolsa

- Vas a observar que la bolsa de *fermentación* se infla con los días, es normal porque se produce CO2 (bióxido de carbono).
- Este es un indicativo visual que te servirá con el tiempo y la experiencia, para saber cuándo está listo tu fermento.

- De cualquier forma que decidas fermentar, deberás dejar reposar en un lugar lejos de la luz directa del sol, con temperatura entre 16 y 28 °C, cuidando que la fruta nunca esté en contacto con el aire
- El tiempo va a variar dependiendo de la temperatura, de la cantidad de azúcar en la fruta y de si está entera o en rebanadas delgadas.

Para saber cuándo está lista

- Prueba el líquido de *fermentación* una vez al día y vuelve a sellar el empaque o coloca encima la pesa para evitar el contacto con el aire
- Al principio sabrá muy salado, con los días va a ganar acidez
- Cuando el sabor sea ni muy salado ni muy ácido, abre, cuela y reserva tanto el *jugo* de lacto *fermentación* como la fruta por separado.
- No tengas miedo de errar en el tiempo de *fermentación*, no hay un resultado correcto y otro incorrecto
- Si te quedan muy dulces la próxima fermenta más y si te quedan muy ácidos puedes agregar *chile* en polvo para compensar la acidez y la siguiente vez fermentar menos.
- Pela la fruta ya fermentada y escurrida y coloca su pulpa en el deshidratador, no es recomendable deshidratar con cáscara si es muy gruesa, el único caso en que la dejes es con aguaymantos y *jitomate* cherry.
- Puedes deshidratar las cáscaras también en otra charola, después muele a pulverizar y utiliza en vez de sal para dar sabor a lo que guste
- El tiempo de deshidratación puede variar, sugiero utilizar una temperatura de 40 °C para conservar los microorganismos benéficos
- A esta temperatura tardan alrededor de 24 horas para deshidratar
- Una vez deshidratada, conserve la pulpa en un recipiente limpio de vidrio bien tapados por hasta 1 año.
- 33. 33%">

Tiempo de fermentación

- 3 a 5 días
- 33. 33%">

Tiempo de deshidratación

- 1 día a 40 °C
- 33. 33%">

Tiempo de conservación

- 2 años en recipiente hermético a temperatura ambiente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ciruelas-lacto-fermentadas>