Lacto aguaymanto



Tiempo de preparación: 20 Min

Ingredientes

Aguaymantos pelados: 1 Kilo **Sal de mar sin yodo ni flúor añadidos**: 20 Gramos

Preparación de la Receta

Preparación

- Enjuague los aguaymantos recién cosechados con agua limpia y seca bien con una toalla de cocina
- Corta por la mitad.
- Pesa los aguaymantos y añada 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 los aguaymantos partidos por la mitad y con 2% de sal en una bolsa al vacío
- Deja reposar en un lugar lejos de la luz directa del sol, con temperatura entre 16 y 28 ° C, cuidando que los aguaymantos nunca estén en contacto con el aire
- El tiempo va a variar dependiendo de la temperatura.

Para saber cuándo están listos

- Prueba el líquido de *fermentación* una vez al día y vuelve a sellar el empaque 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 líquido como la fruta por separado.
- 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.
- 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 o cubrir con *chocolate* y la siguiente vez fermentar menos.
- El **jugo de lacto aguaymanto** es excelente como para aderezos de ensalada, además está cargado de probióticos, no lo tires
- (Vea receta más abajo).
- Cuela los aguaymantos fermentados y coloca su pulpa en el deshidratador
- 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.

USOS DE LOS LACTO AGUAYMANTOS

- Una vez deshidratados, conserva las pulpas de lacto aguaymanto en un recipiente limpio de vidro bien tapados por hasta 1 año.

Snack de lacto aguaymanto

- Cubre los aguaymantos con *chocolate* oscuro y sirve como snack en cualquier momento

Trial Mix

- Mezcle los lacto aguaymantos deshidratados con nueces, almendras, coco rallado y chispas de *chocolate* para hacer una mezcla energética para la vereda.

Bolitas de queso de cabra para ensalada

- Pique las pulpas de lacto aguaymanto y mezcle en un tazón con queso de cabra utilizando un tenedor
- Amase el queso con los trocitos de lacto aguaymanto y haga bolitas pequeñas
- Agrégalas a su ensalada para un toque extra de sabor y probióticos.

USOS DEL JUGO DE LACTO AGUAYMANTO

- Es muy importante que conserves el *jugo* de lacto aguaymanto en refrigeración y bien tapado, dura hasta 6 meses
- Es un excelente sustituto del *vinagre* en una vinagreta o cualquier otra preparación a la que quieras agregar acidez como un cebiche.
- Puedes usarlo para cocer almejas o mejillones en vez de vino blanco y quedan espectaculares
- Evita usar sal pues ya tiene

Aderezo de ensalada

- Mezcla el *jugo* de lacto aguaymanto un poco de miel, bate con un globo mientras agregas aceite de oliva en forma de hilo hasta espesar
- Sazona con pimienta
- Usa como aderezo.
- 25%">

Tiempo de preparación

- 20 minutos
- 25%">

Tiempo de fermentación

- 3 a 5 días
- 25%">

Tiempo de deshidratación

- 1 día a 40 °C
- 25%">

Tiempo de conservación

- 2 años a temperatura ambiente en recipiente hermético

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lacto-aguaymanto