CAROTE E RAVANELLI

fermentati

30 minuti

Livello 1

No

4 persone

Strumenti / fermentazione 1 giorno

 (Riproduzione riservata)

4 persone

GLI INGREDIENTI

3 tazze di carote
1 tazza di ravanelli

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti

 (Riproduzione riservata)

4 persone

STRUMENTI / FERMENTAZIONE

La preparazione della ricetta prevede i seguenti **strumenti**:

- ✓ ciotole di diversa dimensione (a)
- ✓ pesi (b)
- ✓ grattugia (c1, c2)
- ✓ mandolina manuale (d)
- ✓ pressaverdure per fermentazione (e)

Usare la mandolina manuale o le grattugie, il pressaverdure per fermentazione o le ciotole con peso.

Far fermentare per un giorno prima di servire.

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti

1

Lavare le **carote** (a) ed i **ravanelli** (b) con una spazzola in cocco.

Entrambi devono essere di coltivazione biologica.

Rimuovere le estremità delle **carote** (c) e le radici dei **ravanelli** (d) senza togliere la buccia che è ricca di enzimi.

Usare per ogni tazza di **ravanelli** 3 tazze di **carote**.

Tagliare le **carote** a tocchetti (a) e metterle insieme ai **ravanelli** (b) nella mandolina.

Grattugiare (c).

Lasciare **carote** e **ravanelli** interi se si usa una grattugia.

3

Aggiungere agli ortaggi tritati l'acidulato di umeboshi (a).

Iniziare a massaggiare con le mani gli ortaggi tritati (b) sfregando il pollice contro le altre dita (c).

Questa operazione rompe le fibre ed innesca il processo di fermentazione più rapidamente producendo liquido (d).

 (Riproduzione riservata)

4

Mettere gli ortaggi tritati ed il liquido che si è prodotto nel contenitore pressaverdure (a), inserire il coperchio e stringere il piccolo torchio (b).

Avvitare gradualmente (c) per strizzare il tritato di ortaggi finché il liquido prodotto non non emerge dalla pressa e lasciare sotto pressione per 1 giorno.

Servire il tritato come contorno o guarnizione di altri piatti.

In alternativa al pressaverdure per fermentazione usare due ciotole di diversa dimensione e mettere il tritato in quella sotto più grande, in quella sopra mettere del peso (d) per pressare ed ottenere lo stesso effetto.

4 persone

Buon appetito!

Le altre verdure fermentate in questo corso:

GIARDINIERA

AGLIO

MELA E MISO

CRAUTI

DAIKON

 (Riproduzione riservata)