

Ensalada Prensada (fermento rápido)



Porciones: Variable, sirve 1 a 2 cs por persona

Tiempo de preparación: 10 minutos de cortado más 60 minutos de fermentación

Ingredientes:

½ col morada (o blanca) cortada muy fina en juliana

5 rabanitos cortados finos

½ cebolla en medias lunas

Sal marina (depende del peso de las verduras, 1 cs por 1 kg de verduras más o menos)



El paso a paso:

1. Lava y corta las verduras, y colócalas en un *bowl*.
2. Agrega la sal y con las manos masajea, para mezclar bien la sal con las verduras. Es un movimiento lo suficientemente fuerte que permita que las verduras empiecen a soltar su agua, pero sin apretar demasiado.
3. Después, coloca un plato encima, y un peso, para permitir que empiece la fermentación.
4. Deja una hora y ya puedes comerla, pero en el refrigerador te dura hasta 1 semana.

NOTA:

1. Usa suficiente sal para que las verduras suelten su agua, pero no tanta que te quede muy salada, debe estar comestible al terminar la fermentación.
2. No es necesario que peses las verduras, después de cortarlas y añadir la sal (empieza por ½ cs), masajea un poco, a) puedes probarla y b) ver si ya suelta agua, estas dos cosas te indicarán si falta sal.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582