



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARDAL SOS

<https://www.ruhundoysun.com>

20 g Başlangıç Hardalı
240 g Sarı hardal tohumu
70 g Siyah hardal tohumu
100 g Kabak çekirdeği
450 ml Elma sirkesi
40 g Zerdeçal
2 adet Arnavut biberi
150 ml Zeytinyağı
200 ml İçme suyu
15 g Tuz

Kabak çekirdeklerini öğütürerek un haline getir, elekten geçir.

200 g sarı, 50 g siyah hardal tohumunu düşük devirde çekerek kır.

Kırılmış tohumlar ve kabak çekirdeği ununu bir kaba koyup tahta kaşıkla iyice karıştır.

200 ml su ve 200 ml elma sirkesini karışıma iyice yedir. Sonrasında zeytinyağını azar azar ilave ederek karıştırmaya devam et.

Arnavut biberlerini 250 ml elma sirkesiyle çekip, bir kenara al.

Hardal karışımına zerdeçal ve biberli sirkeyi ekle.

Tuz, 20 g siyah ve 40 g sarı hardal tohumunu ilave edip homojen bir kıvam alana kadar karıştır.

Son olarak 20 g başlangıç hardalını ekleyip, mümkünse tahta/nefes alabilen bir kaba aktar. İlk hafta günde üç kere tahta bir kaşık yardımıyla karıştırarak 2 aylık fermentasyon sürecini tamamla.

