



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAUERKRAUT

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 1 orta boy beyaz lahana
- 1 yemek kaşığı tuz (tercihen deniz tuzu veya himalaya tuzu)
- 1 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı kimyon (isteğe bağlı, aroma katmak için)
- 1 tatlı kaşığı şeker (isteğe bağlı, fermente sürecini hızlandırmak için)
- 1-2 diş sarımsak (isteğe bağlı, ek bir lezzet için)

Lahanayı yıkayıp, dış yapraklarını temizledikten sonra ince ince doğrayın.

Doğradığınız lahanayı geniş bir kaba alın ve üzerine tuzu serpin.

Ardından lahanayı ellerinizle iyice yoğurun.

Yoğurma işlemi, lahananın suyunun çıkmasını sağlar ve turşunun fermente olma sürecini başlatır.

Karabiber, kimyon ve şeker gibi baharatları isteğe göre ekleyebilirsiniz.

Baharatlar, turşuya ekstra lezzet katar. Ayrıca, isteğe bağlı olarak ince doğranmış sarımsak ekleyerek aromayı zenginleştirebilirsiniz.

Yoğurduğunuz lahanayı karışımını sterilize ettiğiniz bir cam kavanoza yerleştirin.

Lahananın tamamen suyun içinde olması önemli, bu yüzden kavanozu sıkıca doldurup, üzerine bir ağırlık koyarak lahananın suyun altında kalmasını sağlayın.

Kavanozu serin, karanlık bir ortamda, oda sıcaklığında 3 ila 7 gün arasında bekletin. Fermente süresi, ortam sıcaklığına göre değişebilir.

İlk 2 gün boyunca her gün turşuyu kontrol edin ve üst kısımlarına çıkan havayı alarak su seviyesinin sabit kalmasını sağlayın.

3-7 gün sonunda, turşu tadının yeterince ekşidiğini ve fermente olduğunu fark edeceksiniz.

Hazır olduktan sonra, kavanozu buzdolabına kaldırarak daha uzun süre saklayabilirsiniz.

