

Hvordan fermentere surkål



Steg 1. Høst kål

Kål kan plukkes på en gård nær deg, eller kjøpes på din nærmeste dagligvarebutikk.

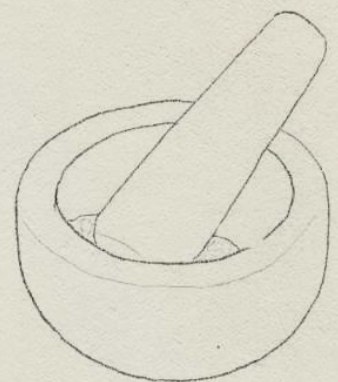


Carum carvi



Steg 2. Plukk karve

Karve kan du finne i busker over hele Norge. Plukk frø og tørk dem godt. Deretter mal frøene i grove biter.



Steg 3. Miks sammen

Kutt kål i strimler. Bland kål, salt og karve i en bolle. Rør om godt.

Steg 4. Fermenter

Legg blandinga i et glass. Sørg for at kålen blir godt presset, slik at det blir nok væske til å dekke blandinga. La stå på kjøkkenbenken i 7-30 dager. Legg et kjøkkenhåndkle over, men forsegl ikke for å gi luft under fermenterings prosessen.

Tips: Legg en kokt flat stein, eller noe annet i glasset for å holde blandingen nede

