

Col agria, muy efectiva para limpiar el hígado

Por Chef Geo de Casa Macro



INGREDIENTES

2 repollos verdes orgánicos medianos
1 cucharada de sal de mar sin refinar
5 hojas de laurel

PROCEDIMIENTO

Se cortan los repollos en cuatro partes.

Se lavan y escurren durante 3-4 horas para que se sequen completamente.

Se retira el corazón (se guarda para otra receta) y se rebanan tan delgado como sea posible.

Se colocan dos puñados de repollo rallado en el suribachi o en un recipiente y se agrega 1/2 cucharadita de sal de mar.

Se incorpora bien la sal con las manos hasta que empiece a suavizarse.

Se sigue este procedimiento con todo el repollo de dos en dos puñados.

Se va colocando el repollo en un recipiente con 2 hojas de laurel y peso encima (hay unos especiales para esto, pero podemos usar un recipiente de vidrio o cerámica con un plato encima y algo de peso como al hacer ensalada prensada)

Se deja fermentando durante dos días o hasta que se presente un líquido blanco y burbujeante.

Se retira el repollo y se sirve o se guarda en un recipiente de vidrio en el refrigerador.

LIGA AL VIDEO

<https://www.instagram.com/tv/CBTZxvwhTKQ/?igshid=8xindlla58mt>