

ESTERILIZACIÓN DE FRASCOS

visited the Great

Poner en una olla agua a temperatura media (no fría ni caliente) y al fondo colocar un paño de cocina, esto sirve para que el frasco no tenga contacto directo con el calor de la olla.



Introducir el frasco boca abajo y llevar la olla al fuego. Aquí debemos esperar a que suba la temperatura e ingrese vapor dentro del frasco (dejar en esta posición por unos minutos), de manera que el vapor elimine aquellas bacterias que pueda contener el frasco.



**Listo, ya tenemos
esterilizado nuestro
frasco.**

CHUCRUT

MATERIALES

- Repollo verde o morado.
- Sal de mar (1 cucharada sopera).
- 1 bowl grande.
- Frascos.
- Rallador.



PROCEDIMIENTO

1.- Cortar o rallar el repollo como se hace normalmente y verterlo en un bowl. Conservar aparte unas hojas de repollo y lavar.



2.- Añadir la cucharada de sal y con las manos apretar (amasar) con fuerza el repollo durante 10 minutos. Este procedimiento se realiza para que el repollo libere su agua y esta sirva después como herramienta para que no se oxigene el repollo.

3.- Luego hay que esterilizar el frasco donde queremos guardar nuestro chucrut. Para ello debemos poner en una olla agua a temperatura media (no fría ni caliente) y al fondo colocar un paño de cocina, esto sirve para que el frasco no tenga contacto directo con el calor de la olla. Ingresar el frasco boca abajo y llevar la olla al fuego. Aquí debemos esperar a que suba la temperatura e ingrese vapor dentro del frasco.





4.- Una vez esterilizado el frasco, vamos a introducir el repollo que tenemos en el bowl por "capas" ejerciendo mucha presión, de manera que no quede oxígeno entre el repollo ni dentro del frasco, esto hasta que el repollo quede cubierto con la misma agua que soltó mientras lo "amasábamos".

5.- Ingresar al frasco las hojas de repollo que conservamos anteriormente hacer presión hasta que se cubran de agua, esto servirá como tapa y evitará que entre oxígeno. Luego de esto, tapan el frasco.



Otra forma de tapan el frasco es con una bolsa plástica limpia y una piedra, introducimos la piedra dentro de la bolsa y la cerramos procurando que quede la menor cantidad de aire dentro de esta. Luego introducimos la bolsa con la piedra dentro del frasco y lo tapamos.

Dejar el frasco en un recipiente que pueda recibir el líquido que cae de él. Mantener el frasco en un lugar fresco y oscuro.

Y ya está!!

El chucrut estará listo dentro de 10 a 14 días.

Atención: En caso que dentro de estos 10 a 14 días, el agua que está en el frasco se comience a evaporar, hay que inmediatamente añadir agua de la llave. El repollo no puede tener contacto con el oxígeno porque se comienza a pudrir.

A disfrutar!!!

PEPINILLOS

MATERIALES

- Pepinos.
- Vinagre de manzana (1 Lt aprox).
- Azúcar (150 gr aprox).
- Frasco.
- Embudo.



PROCEDIMIENTO

1.- Cortar en rodajas el pepino y dejarlo reposando en una fuente con agua y hielo por una o dos horas. Esto ayudará a que queden más crujientes.



2.- En una olla verter el vinagre de manzana y el azúcar. Poner al fuego y calentar unos minutos. Opcionalmente puedes agregar hierbas o condimentos de tu preferencia tales como semillas de mostaza, pimienta, cúrcuma, etc.

3.- Luego, en el frasco puedes agregar nuevamente hierbas o condimentos de tu preferencia. Posteriormente, debemos introducir los pepinos al frasco y con la ayuda del embudo verter el vinagre de manzana (hasta cubrir los pepinos). Cuando terminemos de llenar el frasco



4.- Introducir el frasco cerrado en una olla con agua y un paño de cocina en el fondo (el agua no debe sobrepasar el frasco, con que llegue a la mitad es suficiente). Llevar la olla al fuego y dejar hervir por 30 min. Pasado el tiempo sacar el frasco del fuego y dejar enfriar.

Una vez listos los encurtidos es recomendable esperar 3 meses como mínimo para abrir y consumir, esto para intensificar los sabores aunque de igual forma se puede consumir desde el mismo día en que fueron encurtidos.