

Salát z fermentovaného zelí (52825)
(kimči, kimchi)

Normovaný počet porcí: 10

Ingredience (suroviny):



Finální vzhled pokrmu:



1. 2.



3. 4.



5. 6.



Salát z fermentovaného zelí (kimči, kimchi)

Kimči je korejský křupavý pikantní salát připravený z nakládaného a kvašeného pekingského zelí a dalších ingrediencí. Jde o zdroj vitamínů a minerálů a prostředek k udržení zdravého trávicího systému. Receptů na výrobu kimči existuje nespočet, v severní Koreji přidávají například krevety a rybí omáčku. Naše školní technologická norma je vhodná pro i vegetariány a vegany.

Ingredience:

40 g	sůl
1,2 kg	pekingské zelí
370 g	jarní cibulky
50 g	čerstvý zázvor
10 stroužků	česnek
30 g	sušené chilli koření
1,5 lžičky	krupicový cukr

Postup přípravy:

Pekingské zelí nakrájené na čtverce přibližně 5 x 5 cm nasypete do 2,5 litrové nádoby nejlépe z inertního materiálu (sklo, porcelán, kamenina apod.). 30 g soli rozpustíte ve 2 litrech studené vody, nálevem zelí zalijete tak, aby bylo ponořené. Zatižte talířem a nechte stát při pokojové teplotě, aby zelí začalo kvasit (trvá to asi 12 hodin, v tekutině se objeví bubliny a zelí mírně zksyne).

Jarní cibulku nakrájejte na 5 cm kousky.

Čerstvý zázvor a stroužky česneku najemno nastrouhejte nebo rozmixujte.

Naložené zelí scedte, nálev z něj uschovejte. V míse smíchejte zelí s jarní cibulkou, zázvorem, česnekem, chilli kořením, cukrem a zbývající solí.

Přeneste do sterilované dvoulitrové sklenice a zalijte odloženým lákem tak, aby zelí bylo ponořené.

Část zbývajícího nálevu nalijte do plastového sáčku, dobře uzavřete a položte na zelí, aby zůstalo potopené v láku. Postavte do místnosti, kde teplota nepřesahuje 20°C, aby zfermentovalo. Bude to trvat 4 až 6 dní. Odstraňte sáček, uzavřete sklenici a uložte do chladničky, kde salát vydrží až 3 měsíce.