



Preparación de Encurtidos

Agrega agua tibia a un frasco de vidrio hermético, agrégale 1/4 de cucharadita de sal de mar, revuélvelo hasta que se diluya. A continuación agrega las especias según el encurtido de tu interés (listados a continuación) y llena el frasco de la verdura (aproximadamente son 226g), dejando 3 cm entre la tapa y el líquido. Cuida de que todo quede debajo del líquido.

Jengibre	1 cucharadita de clavos enteros 1 cucharadita de pimienta cayena o negra
Betabel	1 cucharadita de lavanda o hierbas italianas ½ cucharadita de cardamomo en polvo
Rábanos	1 cucharada de romero fresco o seco picado 1 diente de ajo, rebanado finamente ½ cucharadita de semillas de comino de hinojo ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo troceadas
Rábanos picantes	2 dientes de ajo, picados finamente 1 cucharada de semillas de mostaza
Pepino	2 cucharadas de eneldo picado 2 dientes de ajo, picados finamente 1 cucharada de semillas de mostaza
Chucrut	2 dientes de ajo, picados finamente 1 cucharadita de semillas de alcaravea (opcional)
Alubias	1 dientes de ajo, picado finamente 1 cucharadita de eneldo
Nopales	1 diente de ajo, picado finamente 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo

Coloca un cuadro de manta de cielo con una liga en la tapa. Colócalo en un lugar sin luz y déjalo reposar durante 3 o 7 días. Chécalo diario, moviéndolo con una cuchara y tápalo de nuevo. Una vez empieza a burbujear coloca la tapa y resérvalo en la alacena. Consúmelo diariamente de 10 a 25g. Disfrútalos.