



## MURĂTURI FERMENTATE



### INGREDIENTE PENTRU SFECLĂ BABY FERMENTATĂ CU GHIMBIR ȘI CURCUMA

3 sfeclă  
100 g curcuma crudă  
2,5 cm de ghimbir tăiat în felii  
subțiri  
1 lingură de sare de mare apă

### INGREDIENTE PENTRU MORCOVI BABY FERMENTAȚI CU ULEI DE PORTOCALĂ

ulei de portocală  
2 legături de morcovi baby  
1-3 linguri de sare de mare  
apă

### METODĂ PENTRU SFECLA BABY FERMENTATĂ CU GHIMBIR ȘI CURCUMA

Se taie sfecla, curcuma și ghimbirul în felii subțiri.

Se pun legumele într-un borcan.

Se amestecă sarea în apă până se dizolvă, apoi se toarnă lichidul în  
borcane până când sfecla este acoperită.

Se cufundă legumele într-un vas, cum ar fi un alt borcan care se  
potrivește în interior, și se acoperă.

Se pun borcanele pe o farfurie mică și se lasă să fermenteze la  
temperatura camerei (18-26 grade C)

Odată ce se ajunge la aroma și aciditatea dorite, se scot greutățile.

Se pune capacul și se bagă în frigider.

### METODĂ PENTRU MORCOVII BABY FERMENTAȚI CU ULEI DE PORTOCALĂ

Se dizolvă sarea în apă.

[continuare pe pagina doi]

### INGREDIENTE VARZĂ CONDIMENTATĂ CU MĂR ȘI FENICUL

1 bulb mediu de fenicul  
1 varză albă medie  
3 mere tari de tartă, fără semințe și  
tăiate felii  
2 linguri de sare de mare  
apă

### INGREDIENTE PENTRU CONOPIDĂ MURATĂ CU MAZĂRE

1 căpățână de conopidă  
200 g mazăre  
2 linguri de sare  
500 ml oțet distilat  
200 g zahăr tos  
1 linguriță de semințe de muștar  
1 linguriță de semințe de coriandru  
½ linguriță de semințe de chimion  
1 linguriță de curcuma măcinată  
½ linguriță de fulgi de chili

### INGREDIENTE PENTRU MORCOVI MURAȚI ÎN WHISKY

3/4 cană oțet din cidru de mere  
(aciditate 5%)  
1/4 cană de oțet alb (aciditate 5%)  
1 cană de apă  
1 1/2 linguri sare Kosher

Se pun morcovii în borcan și se toarnă lichidul peste  
morcovi, lăsând un spațiu de 2,5 -5 cm.

Dacă este necesar, se afundă morcovii sub saramură pentru  
a-i menține scufundați.

Se acoperă borcanul cu un capac etanș, ermetic sau filtru  
de cafea, fixat cu bandă de cauciuc.

Se lasă la temperatura camerei (15,5-21°C) până la atingerea  
aromei și texturii dorite.

### METODA PENTRU VARZĂ, MĂR ȘI FENICUL MURATE

Se taie merele, feniculul și varza  
feli.

Se amestecă varza, merele și feniculul într-un vas cu sare,  
se freacă varza pentru a ajuta sarea să penetreze.

Se pune amestecul de varză într-un borcan de sticlă și se apasă  
amestecul până când eliberează suficient lichid pentru a se acoperi.

Se pune o greutate peste.

### METODA PENTRU CONOPIDĂ ȘI MAZĂRE MURATE

Se rupe conopida în bucăți, se pune într-o oală și se presară sarea. Se  
adaugă mazărea proaspătă, se acoperă și se lasă peste noapte. A doua  
zi, se spală bine și se usucă.

Se pun mirodenii, zahăr și oțet într-o cratiță și aduc la punctul de fierbere,  
se amestecă până când zahărul se dizolvă.

Se pune conopida și mazărea în borcane apoi se toarnă deasupra oțetul  
cald până când conopida este complet acoperită.

### METODĂ PENTRU MORCOVI MURAȚI ÎN WHISKY

Într-o cratiță mare, se amestecă oțetul de mere, oțetul alb, apa și sarea.  
Se aduce la punctul de fierbere peste temperatura medie, apoi se reduce  
la punctul de fierbere și se gătește, amestecând ocazional, timp de 10  
minute. Se ia cratița de pe plită, se adaugă morcovii și se lasă să fiarbă  
timp de 5 minute.

Apoi se umplu borcanele cu morcovi până sus. Se adaugă usturoi și mărar.

Se adaugă sirop de arțar și whisky în borcan. Se toarnă saramură fierbinte  
peste cartofi. Se agită sau se amestecă ușor cu mânerul unei linguri de lemn  
curate și se bate ușor pentru a elimina bulele.

Se acoperă borcanele cu capace și se lasă să se răcească înainte  
de a le pune în frigider.