Рецепты – ферментированные продукты

1. Кимчи

Ингредиенты:

1 кг капусты, очистить от сердцевины и нарезать кусочками по 2,5 см (одна большая капуста)

¼ чашки морской соли

2 чашки редиса дайкон, нарезанного соломкой (по желанию или используйте морковь)

1 пучок зеленого лука, порезанный на кусочки по 2,5 см

1 ст л свежего имбиря, нарезанного ломтиками (2-3 диска, можно очистить кожуру)

6 зубчиков чеснока, целые

1 лук-шалот, разрезанный на четвертинки (по желанию)

2–6 ст л хлопьев красного перца по-корейски (гочугару)

2 ст л рыбного соуса (или используйте веганский рыбный соус, пасту мисо или соевый соус), больше по вкусу

2 ч л сахара (или альтернативы, например мед, сироп из коричневого риса)

Метод

ПОСОЛИТЕ КАПУСТУ (6-8 часов): оставьте 1-2 внешних листа капусты и положите в холодильник для последующего использования. Нарежьте оставшуюся капусту и поместите ее в большую миску с солью и перемешайте. Добавьте достаточно прохладной воды, чтобы покрыть капусту, и перемешивайте, пока соль не растворится. Поставьте утяжелитель и держите капусту погруженной под водой и дайте постоять при комнатной температуре 6-8 часов (помешивая, если возможно, в середине) или на ночь.

Слейте воду из капусты, сохранив рассол. Промойте капусту (не слишком сильно, просто немного быстро ополосните), слейте воду, отожмите лишнюю воду или промокните бумажными полотенцами и снова положите в миску, добавив редис дайкон и зеленый лук.

Приготовьте ПАСТУ: поместите имбирь, чеснок, лук-шалот, хлопья красного перца, рыбный соус (или альтернативу) и сахар в кухонный комбайн. Взбейте до однородной массы, пульсируя, пока она не превратится в густую пасту.

МАССАЖ: Выложите пасту на капусту и, используя щипцы или перчатки, хорошо перемешайте и помассируйте овощи и смесь красного перца, пока она не будет хорошо покрыта.

УПАКОВАТЬ капусту в большую двухлитровую банку (или две банки) или кувшин, оставив наверху 2.5-5 см пространства для выхода сока. Добавьте немного оставшегося рассола, чтобы просто покрыть овощи, немного придавив их (чтобы они были погружены в воду). Положите сверху сохраненные капустные листы, надавливая вниз - это должно помочь сохранить кимчи погруженными в рассол. Вы также можете

использовать ферментационную гирю, помещенную поверх всего листа, чтобы он оставался погруженным в воду.

ФЕРМЕНТАЦИЯ (3-4 дня) Неплотно накройте крышкой (позволяя воздуху выходить) и поместите банку в форму для запекания (или большую миску), чтобы собрать любые соки, которые могут вытечь. (Идея состоит в том, чтобы сохранить как можно больше ароматного сока в банке, чтобы не переполнять ее.) Оставьте ее в темном и прохладном месте (идеально подходит 12-18 C) на 3 дня. Лучше всего подойдет цокольный или нижний холодильный шкаф в кладовой или на кухне вдали от бытовой техники.

ВЕЧЕР ДНЯ 3: Проверьте, нет ли брожения или пузырей. Нажмите на банку и посмотрите, поднимаются ли крошечные пузырьки вверх. Проверьте, нет ли перелива (что также указывает на брожение). Если вы видите пузырьки, значит, его можно хранить в холодильнике, где он будет продолжать брожение и медленно развивать аромат. Чтобы кимчи получилось более мягким, можно продолжать брожение еще 3 дня или дольше. Если ничего не происходит, подождите еще день или два. Если вы не видите пузырей при постукивании по банке, возможно, потребуется еще пара дней, особенно в более прохладном климате.

ХОЛОДИЛЬНИК: после того, как вы увидите пузыри (обычно 3-5 дней), кимчи готово, но не достигнет полного вкуса, пока не начнется медленное брожение примерно через 2 недели (в холодильнике). Чем дольше вы ферментируете, тем сложнее и острее вкус. Если вам нравится газированный рассол, закройте крышку, выпуская газы каждую неделю или около того. Если вы не хотите этого, слегка сдвиньте крышку, чтобы она оставалась на месте, но газы могли выйти.

Хранение: он будет храниться в холодильнике в течение нескольких месяцев (пока он будет погружен в рассол) и будет продолжать очень медленно бродить, становясь все более и более ароматным. Снимайте капустный лист и просто прижимайте кимчи под рассолом после каждого использования.

2. Квашеная капуста со свеклой

Ингредиенты:

3 чашки капусты - мелко нарезанной (один лист оставьте целиком, для верха)

1 чашка тертой свеклы

⅛ – ¼ головки красного лука, нарезанного кольцами - по желанию

1 ч л мелкой морской соли

Банка для ферментации на 4 чашки

Другие дополнительные ингредиенты:

1 ч л тмина

1 тертый зубчик чеснока

1–2 ч л тертого имбиря

Метод

Капусту и свеклу мелко нарезать и натереть.

Всего вам понадобится около 4 чашек. Я добавляю от 1/8 до ¼ чашки нарезанного лука. Это необязательно.

Положите в миску вместе с другими необязательными ингредиентами и помассируйте с 1 ч л мелкой морской соли. Оставьте на столе, периодически перемешивая, в течение 1-2 часов, пока капуста не станет мягкой и не даст сок.

Поместите смесь из капусты и свеклы и все соки в ЧИСТУЮ банку для ферментации и утрамбуйте концом деревянной ложки.

Если сока недостаточно для покрытия, смешайте одну ч л морской соли с 1 чашкой фильтрованной воды и добавьте ровно столько рассола, чтобы смесь капусты и свеклы была погружена в воду, оставив не менее 2.5-5 см пространства наверху банки. Сверху выложите целый капустный лист и еще раз надавите на него. Неплотно накрыть крышкой и выложить в форму (для сбора жидкости).

Затем поместите в темное прохладное место (в идеале 15-19C) на 3-5 дней. Ферментация может занять больше времени, если оно холоднее. Я часто кладу свою капусту в более прохладную часть кухни, накрыв большим кухонным полотенцем. Вы можете проверять ее ежедневно, чтобы убедиться, что капуста находится под рассолом.

Через 3-4 дня проверьте активность. Когда вы постучите по банке, кверху должны подняться крошечные пузырьки, указывая на то, что она ферментируется. После брожения до желаемого количества поместите ее в холодильник. Чем дольше она будет бродить, тем кислее будет на вкус.

Когда она охладится, запах станет на удивление мягким, и он действительно станет съедобным! Так что дайте ей постоять в холодильнике в течение ночи, снимите капустный лист и попробуйте!

3. Ферментированные соленые огурцы с чесноком и укропом

Ингредиенты:

1 кг огурцов для засолки - все одного размера (10-12 см)

6 чашек фильтрованной воды

2 ст л мелкой морской соли или гималайской соли

8–12 зубчиков чеснока, нарезанных ломтиками (или удвойте кол-во, чтобы добавить больше чеснока)

По 1 ч л: семена фенхеля, семена кориандра, душистый перец, горошины перца, семена укропа, семена горчицы, семена сельдерея - и не стесняйтесь добавлять больше горошин перца!

Большой пучок свежего укропа

1–3 свежих красных чили - или сушеных чили арбол, или добавить хлопья чили (все по желанию)

3-4 лавровых листа (или виноградный лист)

Вам понадобится каменный кувшин на 2.5 литра или 2 стерильных банки для засолки.

Метод

Промойте огурцы и поместите в ледяную воду, чтобы они стали хрустящими (10-20 минут).

Нагрейте чашку воды на плите и добавьте всю соль, пока она не растворится. Дайте остыть до комнатной температуры. Смешайте эту чашку с оставшимися 5 чашками воды. В итоге у вас получится 2,5% морской рассол.

В большую чистую двухлитровую банку выложите огурцы, дольки чеснока, свежие веточки укропа, лавровый лист и все специи.

Вылейте сверху рассол с соленой водой, оставив высоту в 2,5 см.

При необходимости придавите огурцы, чтобы они были погружены в рассол. (Используйте гирю для брожения, или небольшую застежку-молнию с небольшим количеством воды, или стерилизованный речной камень). Закройте слегка затянутой крышкой. Поместите в кастрюлю или миску, чтобы собрать соки, и оставьте в темном прохладном месте на 3-7 дней (в подвале или нижнем кухонном шкафу).

Через 3 дня проверьте признаки жизни: пузыри, помутнение. Нажмите на банку и посмотрите, поднимаются ли крошечные пузырьки вверх. Я обычно держу 5 дней. Более длительное брожение даст более острые огурцы. Они также становятся мягче по мере брожения, поэтому, если вы будете слишком долго бродить, вы потеряете хрусткость. Вам решать. Вы можете попробовать их в любой момент после появления пузырьков и, если хотите, бродить дольше. Как только вы увидите активные пузырьки, вы можете поставить банку в холодильник, где они продолжит брожение, но гораздо медленнее. Держите соленые огурцы под водой.

После охлаждения попробуйте на вкус. Они должны быть хрустящими и ароматными. (На этом этапе, если вы хотите более острый или мягкий маринад, вы можете вытащить банку из холодильника и сбраживать еще несколько дней, если хотите.)

4. Домашний йогурт

Ингредиенты:

2 л сырого органического молока

3-4 ст л несладкого йогурта из магазина с активными живыми культурами (или йогурта из предыдущей партии)

Марля

Термометр

Метод

Включите духовку на минимальном уровне на 10 минут. Выключите, но оставьте свет включенным.

Аккуратно нагрейте молоко в кастрюле на плите. Если вы хотите получить все преимущества сырого молочного йогурта, не забывайте нагревать молоко только до 43C

градусов и не выше. Это гарантирует, что собственные бактерии молока останутся живыми. Или, если не уверены, нагрейте до 82C.

Добавьте 3-4 ст л йогурта. (Общее правило - 2 ст л йогурта на литр молока). Не поддавайтесь искушению добавить еще, иначе у вас получится водянистый и слишком кислый йогурт. Накройте, заверните в полотенце и поместите в духовку с включенным светом или в духовку на минимальном уровне мощности на короткие периоды времени. Свет будет действовать как инкубатор.

Вы также можете поставить на грелку на минимальном уровне. Идея состоит в том, чтобы держать йогурт при постоянной, но низкой температуре (40-43C) в течение 8 часов. Если он станет слишком теплым, он свернется.

Через 8 часов процедить марлей. Хранить в герметичном контейнере в холодильнике. После охлаждения он готов к употреблению.

5. Ферментированный острый соус

Ингредиенты:

Рассол с соленой водой:

5 чашек фильтрованной воды, теплой

6 и 1/4 ч л морской соли мелкого помола (или розовой гималайской соли) - используйте 1 и 1/4 ч л соли на 1 чашку воды.

Основные ингредиенты:

450 г перца чили, разрезанного пополам (примерно 6–7 чашек)

1 морковь, очень тонко нарезанная (не очищать)

4–6 зубчиков чеснока, разрезанных на четвертинки

1-2 нарезанных ломтиками лука шалот (или ½ луковицы)

по желанию: зелень (орегано, кинза, листья сельдерея)

После ферментации добавьте по желанию приправы. Имейте в виду, что чем дольше ферментация, тем менее острым будет соус.

1–3 ст л яблочного уксуса (по желанию - для дополнительного запаха и для более полезных пробиотиков)

мед, сахар по вкусу (по желанию)

Если ваш острый соус недостаточно острый, вы всегда можете добавить по вкусу кайенский перец или молотый чипотле. По желанию можно добавить специи – кумин, кориандр, душистый перец и т. д.

Метод

Нагрейте воду и перемешайте морскую соль с теплой водой до полного растворения. Дайте остыть до комнатной температуры.

В перчатках разрежьте маленькие острые перцы пополам и удалите стебли и семена, если хотите (для меньшей остроты). Я оставила семена в своих. Если вы добавляете болгарский перец, чтобы смягчить остроту, нарежьте его тонкими полосками. Нарежьте морковь тонкими ломтиками (не очищайте), нарежьте лук-шалот и чеснок.

Выложите все слоями в 2-литровую банку. Вылейте рассол с соленой водой в банку над чили, придавив их жидкостью. Если вам нужно добавить больше рассола, не забудьте использовать соотношение 1 ч л соли на 1 чашку воды.

Утяжелите перец чили консервирующими грузами. Вы хотите, чтобы овощи полностью погрузились в рассол. Слегка накройте крышкой и поместите банку в кастрюлю или миску, чтобы собрать всю жидкость, которая может вылиться.

Поместите в темное прохладное место (или накройте кухонным полотенцем и оставьте в прохладной кухне) на 5-7 дней или до тех пор, пока рассол не станет слегка мутным. Посмотрите, нет ли там активности, пузырей или шипения.

Вы узнаете, что брожение идет, по мутному рассолу, небольшим пузырям и активности. Вы всегда можете бродить дольше, чтобы получить еще больший аромат!

Через 5-7 дней процедите рассол, сохраняя его. Поместите ферментированный перец, лук, чеснок и морковь в блендер. Добавьте 1 стакан рассола и взбивайте до получения максимально однородной массы. Добавьте уксус, если используете (и сахар, если вы предпочитаете более сладкий острый соус, например, шрирача), и еще рассола до желаемой густоты.

Со временем уровень остроты немного снизится, так как он продолжает бродить в холодильнике.

Поместите в сервировочную бутылку и храните в холодильнике. Не помещайте в герметичную банку без охлаждения - это приведет к взрыву и большому беспорядку, поскольку соус все еще бродит! ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

Лучше всего использовать сервировочные бутылочки и оставлять их крышки приоткрытыми в холодильнике. Закройте отверстие пальцем и встряхните перед использованием.

Он может храниться в холодильнике до 12 месяцев (возможно, даже дольше).

6. Заправка из яблочного уксуса

Ингредиенты:

¼ чашки сырого яблочного уксуса (с «матерью»)

¼ чашки оливкового масла

1 ½ –2 ст л сырого меда (или кленового сиропа)

¼ – ½ ч л соли

¼ – ½ ч л перца

Дополнительно: 1 мелко измельченный зубчик чеснока или 1 ст л мелко измельченного лука-шалота

Метод

Поместите все ингредиенты в небольшую банку, закройте и взболтайте до однородной массы.

7. Острый мисо рамен с запеченым лососем и бок-чой

Ингредиенты:

Маринад из лосося и шиитаке:

120-170 г лосося, тонко нарезанного, толщиной 2 см - 3-4 ломтика в миске

120 г грибов шитааке с удаленными стеблями, нарезанными ломтиками

2 ст л соевого соуса Тамари

2 ч л меда или кленового сиропа

1 ст л кунжутного масла

1–3 ч л чесночной пасты с чили (1 = мягкий, 2 = средний, 3 = острый). Мне нравится острый.

Мисо-бульон:

4 чашки куриного бульона

2 ст л пасты мисо

2 бэби бок-чой - нарезанные тонкими полосками повдоль

3 лука-шалота - белая часть (остальное оставьте для украшения)

120 г свежей лапши рамен, приготовленной в соответствии с инструкциями, или лапша из кабачков, или лапша из ламинарии.

Дополнительные гарниры: зеленый лук, яйцо всмятку, хлопья чили, фурикаке или жареные семена кунжута, поджаренный лист нори, паста чили, хрустящий лук-шалот, сирача.

Метод

Разогрейте духовку на 200С.

В небольшой миске перемешайте соевый соус, мед, кунжутное масло и пасту чили. Смажьте маринадом с обеих сторон лосося и шитааке и выложите на противень, выстланный пергаментом.

Запекайте 4-5 минут или пока лосось не станет готовым по вашему вкусу. Отложите в сторону.

Сварить лапшу и приготовить бульон. Доведите куриный бульон до кипения в средней кастрюле. Добавьте мисо и перемешайте до однородности. Добавьте бок-чой, зеленый лук и варитн, пока не свернутся. Выключите огонь или держите на очень слабом

кипении. Попробуйте, отрегулируйте остроту, добавьте соль или пасту чили, если хотите.

Разложите лапшу по двум мискам. Сверху выложите лосось и шитааке. Выложите бок-чой вокруг лапши и залейте ароматным бульоном сверху.

Украсить свежим зеленым луком, яйцом всмятку, хрустящим луком-шалотом и хлопьями чили.

Подавать с палочками и ложкой.