

Curtido

Gefermenteerde rode kool, waarom ook niet. Ik kan je verzekeren: het is heerlijk. Eigenlijk hetzelfde als zuurkool maar dan net anders.

Ingrediënten

- 1 rode kool biologisch
- 1 wortel
- 1 el oregano gedroogd
- 1 ui
- 1 rode peper in fijne ringen
- zout

Bereidingswijze

- Verwijder de buitenste bladeren en kern van de rode kool. Was bewaar de bladeren.
- Snijd de rode kool dan in fijne sliertjes.
- Ontvel de ui en snijd ze in dunne ringen.
- Rasp de buitenkant van de wortel en snijd die in dunne reepjes of plakjes.
- Weeg de gesneden groenten af. Per kilo groenten voeg je nu 15 gram zout toe.
- Meng het zout goed door de groenten en kneed flink door, totdat je zoveel mogelijk vocht uit de groenten hebt geknepen.
- Meng nu de oregano en rode peper door het curtido.
- Spoel een schone glazen pot om met heet water en doe hier de curtido in. Druk de groenten tussendoor goed strak aan in de pot totdat alle groenten onder water staan.
- Dek de groenten af met een of meerdere van de rode koolbladeren. Duw de randjes van de kool naar beneden met de bolling van het blad omhoog. Zorg ook dat het blad helemaal onder water staat. Is dit nog niet het geval, voeg dan nog wat gezouten water toe aan de pot (15 gram zout per liter water), totdat er ongeveer 2 cm water boven het blad uitsteekt. Leg eventueel iets zwaars op de bladeren, zoals een klein bordje zodat alles goed onder blijft staan.
- Draai de deksel losjes op de pot (er moet zuurstof bij- en koolzuur uitkunnen) en zet die op een donkere plek op kamertemperatuur.
- Controleer af en toe of de curtido nog goed onder water staat en vul zonodig bij met gezouten water (ook 15 gram zout per liter water)

Na 3, 4 weken is de curtido het lekkerst, maar je kunt hem ook al na 1 week eten.

Hulpmiddelen

Scherp mes of
keukenmachine
Schone glazen pot

Tips

Je kunt de curtido na 3, 4 weken in de kelder of koelkast zetten. Het fermentatieproces stopt dan nagenoeg, de smaak blijft in tact en wordt alleen nog rijker.

Bron: Via René Gademann-Kewal