

Fermenteret agurk

4 store agurker
3000g 5% salt lage (1000g vand 50g salt piskes sammen)
100g valle
40g peberrod
2 fed hvidløg

pisk salt og vand sammen så der er 3000g tilsæt herefter valle.
skræl agurker og fjern kernehuset
skræl peberrod og skær det i tynde skiver tilsæt til saltlagen sammen med hvidløg
Put agurker i lagen så de er dækkede, låg på og opbevar ved 15-19 grader i 5-6 dage (husk at åbne låget hver dag og lukke luft ud) herefter er de klar til køleskabet.

Fermenteret hvid asparges

1000g skrællede hvide asparges
2000g 5%lage (1000g vand 50g salt piskes sammen)
1 citron
1 løg

pisk saltlagen sammen med citronsaften og lad resten af citronen komme med i lagen.
Snit løget fra rod til top og tilsæt til lagen.
Hæld lagen i en lufttæt beholder og tilsæt asparges. låg på og opbevar ved 15-19 grader i 5-6 dage (husk at åbne låget hver dag og lukke luft ud) herefter er de klar til køleskabet.

Gæret gulerodssaft

1000g gulerodssaft
30g valle

bland saft og valle Hæld saften i en lufttæt beholder låg på opbevar ved 15-19 grader i 5-6 dage (husk at åbne låget hver dag og lukke luft ud) herefter er de klar til køleskabet.

Fermenteret broccoli

1 stk. broccoli
1000g 5% salt lage (1000g vand 50g salt piskes sammen)
30g æble
30g løg
1 spsk. Karry
½ Chilli
1 spsk. Gurkemeje

del broccoli i mellemstore buketter.
Hak løg, æble ,Chilli groft steg det på en varm pande sammen med karry i 2 min tilsæt gurkemeje og hæld det hele i saltlagen.
Lagen hældes over broccoli i en lufttæt beholder låg på opbevar ved 15-19 grader i 5-6 dage (husk at åbne låget hver dag og lukke luft ud) herefter er de klar til køleskabet.

Fermenteret pære

1000g vand
50g honning
1 dl valle
5 skrællede pærer
1 st. Kanel
4 stilke rosmarin

honning, vand, valle, rosmarin og kanel piskes sammen.
Pærer skrælles og dele i kvarte. lufttæt beholder låg på opbevar ved 15-19 grader i 5-6 dage (husk at åbne låget hver dag og lukke luft ud) herefter er de klar til køleskabet.