

# Najprostszy zakwas z buraków ćwikłowych



Autor: **hajduczek-naturalnie**

Przepisów: **165** Ocena: **1145**



> 6 os.



15 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2-3 średnie buraki, mogą być obrane ze skórki
- woda filtrowana lub przegotowana i ostudzona „kranówka”
- nierafinowana sól

## Sposób przygotowania:

- 1 Buraki trzeba pokroić w cienkie plasterki i umieścić w słoju, powinny go wypełnić w około 2/3 objętości.



- 2 Zalać chłodną solanką przygotowaną w proporcji 1 łyżka (jakieś 25 g) soli na 1 litr wody, ale do wypełnienia 1-litrowego słoika z burakami nie potrzeba aż tyle, wystarczy około 1/2 litra płynu. Słoik zabezpieczyć gazą lub ręcznikiem papierowym i gumką, postawić w temperaturze pokojowej.



- 3 Mieszać wierzchnią warstwę codziennie dwa razy, rano i wieczorem. Mieszanie pozwala rozproszyć powstający czasami kożuszek fermentacyjny (który absolutnie nie jest szkodliwy dla zdrowia, o ile nie pozwolimy mu się przerodzić w pleśń) oraz zatopić wystające ponad powierzchnię płynu kawałki buraków, co również zagraża porostem pleśni.



- 4 Kożuszek fermentacyjny wystarczy rozmieszać, aby go rozproszyć. Z podanych składników po około tygodniu (czas zależy od temperatury, w której pracował zakwas) uzyskałam napój o delikatnym smaku, bo bez dodatku czosnku i innych przypraw. Lekko kwaśny i lekko słony, po delikatnym dosłodzeniu (dla poprawy smaku, ale przyznaję – to był błąd) – zaczął musować i stał się napojem lekko gazowanym.



- 5 Na blogu można również przeczytać, dlaczego warto pić buraczany zakwas.



Twoje notatki do przepisu: