

SURKÅL



Du behöver:

- Vitkålshuvud gärna ekologiskt
- Krydda om du vill tex Kummin, gurkmeja el dylikt
- Äpple, morot eller vad din fantasi tillåter
- Salt jodfritt
- Bunke 4 l
- Kniv
- Glasburk 1,5 l ,eller mer

Gör så här:

- Skölj vitkålshuvudet och ta bort eventuella fula blad. Spar ett ytterblad som är fint.
- Dela kålen på mitten, skär ut rotstocken och lägg den åt sidan.
- Strimla kålen så tunt som möjligt och lägg i en stor bunke. Strö över salt och kummin och blanda runt.
- Skala äpplet / morot eller annan grönsak och riv det grovt på ett rivjärn. Riv även rotstocken och lägg allt i bunken.
- Stampa kålen med knytnävarna och krama tills den börjar vätska sig, det kan ta allt från 5-15 minuter beroende på hur mycket vatten kålen innehåller. När du kan ta en näve kål och krama så att det rinner (inte droppar) vätska ur den är den färdig
- Använd en 1,5-liters burk med gummiring och bygellås. Ta en näve kål och pressa ner i burken.
- Fyll på med mer kål. Pressa mellan varje näve och häll i vätska från bunken, lämna ca 3 cm till kanten.
- Ta en 2-liters fryspåse och veckla ut inuti burken. Häll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken.
- Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.
- Ställ burken på en tallrik i rumstemperatur (ca 18-22°C) i 14 dagar.
- Om mycket vätska rinner ut under syrningen, och grönsakerna ser torra ut, kan du fylla på med saltlake (1 msk salt per liter kokt, avsvannat vatten).
- Flytta burken till kylskåp och låt stå i minst 2 veckor innan du äter surkålen.