

# fermeta mera!

VÅGEN - FOOD WORKSHOPS





04 **Surkål**

07 **Kimchi**

10 **Picklåd rödkål**





FEAT.



## **Benny Adolfsson kökschef på Republiken**



# Picklad rödkål

300 GRAM RÖDKÅL

1/2 DL ÄTTIKA

1 DL SOCKER

1/5 DL VATTEN.

- Strimla kålen fint.
- Koka upp ättika, socker och vatten.
- Placera kålen i en inläggningsburk och häll över så lagen täcker kålen. Även kålen kommer släppa vätska. Stäng locket och låt stå i kyl 1-2 dagar, sen är den klar.





# kimchi

1/4 SALLADSKÅLSHUVUD

3 MSK SALT

3 CM RÄTTIKA

LITEN BIT INGEFÄRA

4 CM PURJOLÖK

1/2 SPANSK PEPPAR

1/2 MSK CHILIFLAKES

1/2 MSK FISKSÅS ELLER  
SOJASÅS

- Gnid in salt mellan bladen i salladskålen och lägg den i en bunke och fyll upp med vatten.lägg en tallrik uppepå som tyngd.
- Låt stå ett dygn i rumstemperatur. Dagen efter skölj bort ev överflödigt salt och skär kålen i fyrkantiga bitar. Skölj och strimla rättika och purjolök fint, finhacka spanskpeppar, skala och riv ingefäran och blanda allt noga med fisksås/soja i en bunke. Häll upp i en ren inläggningsburk och låt stå framme ett dygn. Efter det ställ in i kylen 5-7 dagar. Sen är den klar. Desto längre den står, desto mer smak. Hållbar i ca 1 månad.





# Surkål

300 GRAM VITKÅL

1/2 TSK MALEN

KUMMIN

2 TSK KROSSADE

ENBÄR

3 TSK SALT

- Riv/strimla vitkålen tunnt. Placera i en bunke och strö över saltet. Med rena händer börjar du krama vitkålen i bunken så att det börjar släppa ut vätska. Gör så tills det kommit rikligt med vätska och krydda upp kålen.
- Lägg över i en inläggningsburk och låt stå mörkt i rumstemperatur. Pys den 1 gång morgon och kväll. När det slutar pysa är jäsningprocessen över och den kan förvaras i kylskåp.



Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

**Rethink. Reuse. Reduce. Recycle**

---

+46 730878214

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenzerowastebutik

www.vagenbutik.se