

Resumo de conteúdo: Conservação de Verduras da Estação com Lacto-Fermentação

Assim como uma criança numa loja de doces, fico muito animado ao visitar o mercado, especialmente com a abundância desta época do ano. No entanto, muitas vezes acabo deixando o mercado com muito mais vegetais do que tenho espaço de armazenamento. Como resultado, costumamos terminar a semana com um superávit que precisa ser cozido ou preservado.

A lacto-fermentação é uma ótima maneira de preservar vegetais, aumentando ao mesmo tempo nossa diversidade nutricional e promovendo a saúde do trato intestinal através das bactérias benéficas criadas durante a fermentação. Este receita é uma fermentação úmida, **boa sorte bet** vez de seca, como o chucrute; use-o para fermentar vegetais inteiros, cortados ou picados, todos eles cuidadosamente limpos.

Verduras Lacto-Fermentadas Fáceis do Verão

Hoje, fermentei um superávit de vegetais, incluindo feijões largos, que maridei com limão e alecrim, cenouras que enlevei com citronela e semente de coentro e beringela com miso.

Lave, limpe e corte os vegetais ao tamanho desejado. Vegetais menores, como feijões largos, rabanetes e pepinos, podem ser deixados inteiros, mas talvez prefira cortar uma beringela ou cortar kohlraabi **boa sorte bet** cubos, por exemplo.

Para evitar que os vegetais fiquem muito macios, adicione uma fonte de taninos ao frasco – uma folha de videira ou folha de mirtilo, por exemplo – e refrigere após a fermentação ser completamente ativa e **boa sorte bet** efervescência. Mesmo que eles fiquem muito macios, não se preocupe: suas verduras fermentadas ainda terão sabor delicioso. Use-os da mesma forma que o pasta de miso, para adicionar profundidade de sabor a molhos ou guisados (se o último, adicione-os no final do processo de cozimento).

Para ajudar a evitar a formação de mofo, garanta que os vegetais estejam completamente cobertos pela marinada. Se necessário, use um peso de fermentação ou um objeto limpo, pesado, não poroso e não metálico para mantê-los submersos. Além disso, mantenha um olho nos vegetais enquanto eles estão sendo fermentados e dê uma mistura a eles a cada dia ou dois. Uma vez fermentados, armazenar no frigorífico para que durem mais tempo.

Como Esterilizar um Frasco

Para esterilizar um frasco, lave-o **boa sorte bet** água quente muito quente, então coloque-o de lado **boa sorte bet** um forno frio. Ligue o forno para 150C (130C fan)/300F/gas 2, então desligue assim que atinja a temperatura. Deixe o frasco no forno até ser necessário. Para esterilizar as tampas, leve-as a ferver **boa sorte bet** uma panela de água, então mantenha-as na água até serem necessárias.

Ingredientes:

- 400g de vegetais – por exemplo, beringela, feijões largos, cenouras
- 12g de sal marinho

- 1 ramo de erva aromática opcional – por exemplo, salvia, manjeriço, tomilho
- 3cm de casca de cidra opcional
- 1 alho picado opcional

Empacote firmemente seus vegetais escolhidos **boa sorte bet** um frasco esterilizado de 500ml, deixando um espaço de 3cm no topo. Corte os vegetais, se necessário, para caberem todos no frasco: gosto de deixá-los inteiros o quanto possível, ou cortá-los **boa sorte bet** varas longas e grossas. Adicione qualquer aromático opcional.

Faça uma solução de marinada com 3% de sal dissolvendo o sal marinho **boa sorte bet** 400ml de água, idealmente filtrada. Quando o sal estiver dissolvido, cubra os vegetais com a marinada. Cubra

Josko Gvardiol e Erling Haaland tiveram Kevin De Bruyne para agradecer por duas assistências fantástica como City teve que esperar seu tempo de derrotar uma floresta disciplinada lutando pela sobrevivência da Premier League. A equipe home trabalhou incrivelmente duro **boa sorte bet** suas tentativas parar Cidade, podendo ter desfrutado um dia melhor se não fosse pelo acabamento pobre

Sentimento de injustiça da floresta ondulava **boa sorte bet** torno do chão cidade, muito antes pontapé-off. Havia cantos coloridos destinados à Premier League : Gary Neville e Jamie Carragher que criticaram a **boa sorte bet** reação ao choque na derrota no Everton semana passada; além disso havia banners espalhados pelas arquibancadas onde se lê "A primeira Liga para os poucos não muitos." Naturalmente cada decisão tomada contra uma equipe doméstica foi vista como incorreta pelos apoiadores casa Will lugar perguntando por quê?

Considerando que Forest chegou com uma folha limpa **boa sorte bet** seus 23 jogos anteriores, Nuno Espírito Santo aumentou o nível de cautela e optou por um back five para tentar sufocar a equipe do time. Nove camisas vermelhas podiam ser encontradas na borda da caixa Florestal limitando-se ao espaço onde City podia jogar enquanto isso afetava seu ritmo rítmico:

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: boa sorte bet

Palavras-chave: **boa sorte bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-07