

Kimchi

Gefermenteerde kool. Een smaakexplosie en fantastisch voor je darmen. Het is een ingelegd product en zit vol met goede bacteriën door het fermentatieproces. Het heeft een sterke antibacteriële werking, een boost voor je immuunsysteem.

Ingrediënten (2p)

1 spitskool
4-5 flinke snuf Himalaya zout
1 wortel
3 bosui
6 radijs

Smaakpasta

3 el geraspte gember
25 gr chilivlokken
2 tl sojasaus (glutenvrij)
2 dadels of 2 tl kokosbloesemsuiker
40 ml appelazijn
6 tenen knoflook
½ witte ui

Extra

2 weckpotten van 400ml



Snij de spitskool in dunne reepjes van ongeveer 2cm. Meng de kool met het zout (knead het er met je handen doorheen) en zet minstens een uur, maar 2 a 3 uur mag ook. Als het langer staat wordt er meer vocht uit de kool getrokken door het zout.

Maak ondertussen de smaakpasta door alle ingrediënten in de snijmachine met elkaar te mengen.

Snij de wortel, bosui en radijs in stukjes.

Giet de kool af en knijp het vocht er helemaal uit. Meng de kool vervolgens met de groenten en de smaakpasta. Verdeel de smaakpasta goed.

Druk het mengsel in een weckpot. Druk goed aan zodat alles onder het vocht staat. Zet weg bij kamertemperatuur voor 24 tot 48 uur.

Bewaar de pot vervolgens in de koelkast en daar kun je het nog een week bewaren. Er kunnen bubbeltjes ontstaan, maar dit is normaal.

Enjoy!