

Lékué

DOPORUČENÍ:

1. Před prvním použitím umyjte všechny části produktu.
2. Při mytí nepoužívejte kovové drátěnky či abrazivní mycí prostředky (písek)
3. Nepokládejte na místa s přímým zdrojem tepla
4. Nepoužívejte v troubě nebo na grilu
5. Nevystavujte sklo náhlým změnám teploty
6. Před každým novým použitím sklenice dobře umyjte a vydezinfikujte
7. Po ukončení procesu kvašení a otevření nádoby uchovávejte v ledničce
8. Vhodné pro mytí v myčce na nádobí

SADA OBSAHUJE:



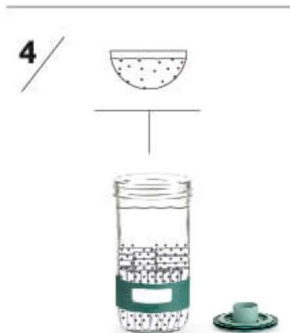
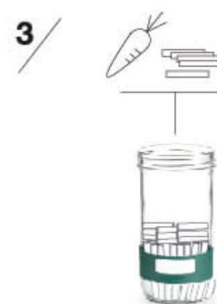
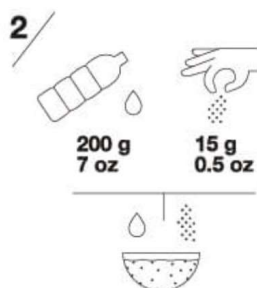
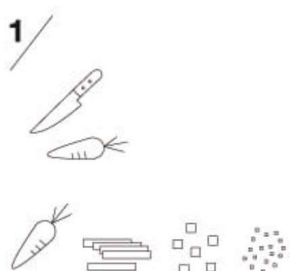
Nastavitelný **lisovací kotouč** udržuje jídlo **ponořené**. **Silikonový ventil na víku** umožňuje úniku přebytečného CO2 generovaného během procesu kvašení a zajišťuje nejlepší výsledky.

NÁVOD NA POUŽITÍ:

Výroba kvašeného zdravého jídla v domácích podmínkách je jednodušší, než si myslíte! Fermentované výrobky mají mnoho užitečných vlastností, například posílí imunitní systém, zlepšují střevní mikroflóru a zvyšují bakteriální rozmanitost.

Kvašená zelenina neboli pickles obsahuje také mnoho enzymů a má **příznivý vliv na trávení**. Domácí příprava **není nijak složitá**. Chce to trošku cviku a experimentování, ale výsledek stojí za to.

1. Nakrájejte nachystané ingredience
2. Smíchejte vodu se solí nebo si nachystejte tekutinu, kterou budete přidávat do zeleniny.
3. Vložte zeleninu do skleněné nádoby a stlačte ji diskem dolů směrem ke dnu nádoby. Vyměňte disk a v případě potřeby a chuti můžete v tomto kroku nahoru na zeleninu nasypat koření dle vlastního výběru.
4. Nalijeme do nádoby nachystanou tekutinu, vložíme lisovací disk a opět stlačíme dolů. Lisovací disk již nevysouváme a nádobu uzavřeme víkem.
5. Necháme kvasit při pokojové teplotě ve stínu nejméně 4 dny. Pro intenzivnější a silnější chuť se doporučuje proces kvašení prodloužit až na 1-3 týdny.



RECEPTY

1. Červená cibule s pomerančem a sójovou omáčkou

- 400 g – červené cibule
- 150 g – pomerančového džusu
- lžíce cukru
- 50 g – sójové omáčky



Obtížnost: snadná

Postup

1. Cibuli nakrájejte na nudličky a odložte stranou.
2. Sójovou omáčku promíchejte s pomerančovým džusem a cukrem a dejte stranou.
3. Do nádoby vložte cibuli, přidejte džus, vložte lisovací disk a zkontrolujte, zda je veškerá zelenina zcela ponořená.
4. Nechte 4 dny kvasit při pokojové teplotě ve stínu. Po otevření uchovávejte v ledničce.

Doba přípravy: 20 minut

Doba kvašení 4-6 dní

Počet porcí: pro 8 lidí

2. Nakládané Okurky

- 300 g – okurek
- 10 g – kopru
- 1 stroužek česneku
- 5 g – hořčičných semínek
- 15 g – černého pepře
- 5 g – hřebíčku
- 15 g – soli bez jódu
- 200 ml – vody



Obtížnost: snadná

Postup

1. Okurky dobře omyjte a nakrájejte na tenké plátky.
2. Smíchejte vodu a sůl a dejte stranou.
3. Vložte okurky do nádoby, přidejte česnek a dochuťte zbytkem ingrediencí.
Stlaďte diskem dolů a přidejte vodu. Zkontrolujte, zda je zelenina zcela ponořená.
4. Nechte 4 dny kvasit při pokojové teplotě ve stínu. Po otevření uchovávejte v ledničce.

Doba přípravy: 25 minut

Doba kvašení 4-6 dní

Počet porcí: pro 8 lidí

3. Cherry rajčata s bazalkou

- 350 g – cherry rajčat
- 200 g – vody
- 15 g – soli bez jódu
- 15 listů bazalky
- 5 g – černého pepře
- 1/2 stroužku česneku



Obtížnost: snadná

Postup

1. Odvažte si a omyjte ingredience a dejte stranou.
2. Smíchejte vodu a sůl a dejte stranou.
3. Propíchněte všechna rajčata párátkem nebo špejlí, aby do nich mohla solanka proniknout.
4. Rajčata promíchejte s bazalkou a česnekem, vložte je do sklenice a přidejte vodu se solí.
5. Vložte lisovací disk a zkontrolujte, zda je zelenina zcela ponořená.
6. Nechte 4 dny kvasit při pokojové teplotě ve stínu. Po otevření uchovávejte v ledničce.

Doba přípravy: 20 minut

Doba kvašení 4-6 dní

Počet porcí: pro 8 lidí
