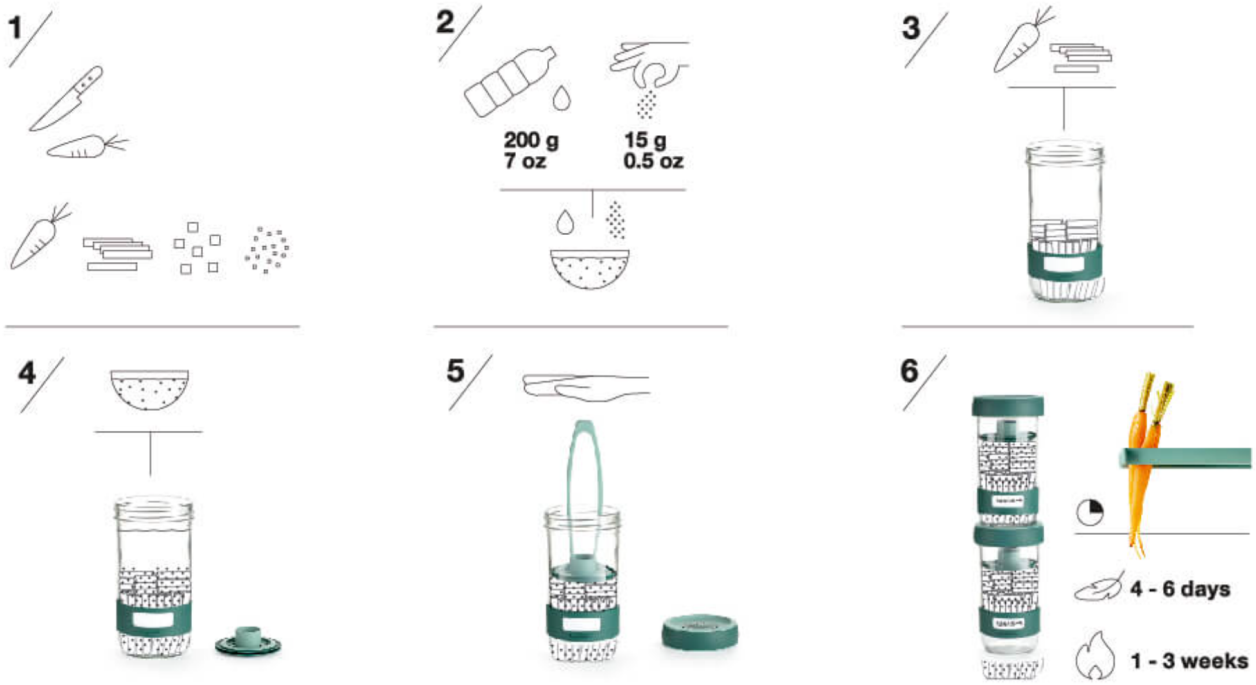
GIFTLAB LéKUé

Návod:

Vaření kvašeného zdravého jídla v domacích podmínkach jednodušše než si myslite! Fermentované výrobky mají mnoho užitečnych vlastnosti, napřiklad, posilí imunitníní systém, zlepšují střevní mikroflóru a zvyšují bakterialní rozmanitost.



DOPORUČENÍ:
1. Před prvním použití produkt umyjte.
2. Při mytí formy nepouživejte kovové drátěnky abrazivni prostředky (písek)
3. Neumisťujte na přimý zdroj tepla
4. Nepouživejte nádobu v troubě nebo na grilu
5. Nevystavujte sklo náhlým změnám teploty
6. Před každým použitim dobře umyjte a vydezinfikujte nádobu a pracovní plochu
7. Po ukončení kvašení (procesu) a otevření nádoby, uchovavejte v chladničce

8. Vhodné pro použití v myčce a lednici.

Recepty

1. Červená cibule z pomerančem a sojovou omačkou

400g - červené cibule

150g - pomerančového džusu

1 lžíce cukru

50g - sójové omáčky

Obtížnost: snadná

Postup:
1. Cibuli nakrájejte na nudličky a odložte stranou.
2. Sojovou omáčku promíchejte s pomerančovým džusem a cukrem a dejte stranou.
3. Do nádoby vložte cibuli. Přidejte tekutinu, vložte disk a zkontrolujte, zda je veškerá zelenina zcela ponořena.
4. Nechte 4 dny kvasit při pokojové teplotě ve stínu. Uchovávejte v chladničce.

20 minut	Kvašení 4-6 dní	Pro 8 lidí

2. Nakládané Okurky

300g - okurek

10g - kopru

1 ks - stroužek česneku

5g - hořčičných semínek

15g - černého pepře

5g - hřebíčku

15g - neionizované soli

200g - vody

Obtížnost: snadná

Postup:

1. Okurky dobře omyjte a nakrájejte na tenké plátky.
2. Smíchejte vodu a sůl a dejte stranou.
3. Umístěte okurky do nádoby s česnekem a dochuťte zbytkem ingrediencí. Stiskněte kotoučem dolů a přidejte tekutinu. Zkontrolujte, zda je zelenina zcela ponořená.
4. Nechte 4 dny kvasit při pokojové teplotě ve stínu. Uchovávejte v chladničce.

25 minut	Kvašení 4-6 dní	Pro 8 lidí

3. Cherry rajčata s bazalkou

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

Obtížnost: snadná

Postup:
1. Odvažte a omyjte přísady a poté dejte stranou.
2. Smíchejte vodu a sůl a dejte stranou.
3. Napíchněte všechna rajčata párátkem nebo špejlí, abyste se ujistili, že solanka prosákne.
4. Rajčata promíchejte s bazalkou a česnekem, vložte je do sklenice a přidejte tekutinu.
5. Umístěte disk a zkontrolujte, zda je veškerá zelenina zcela ponořena.
6. Nechte 4 dny kvasit při pokojové teplotě ve stínu. Uchovávejte v chladničce.

20 minut	Kvašení 4-6 dní	Pro 8 lidí

Nákupujte u výhradního dovozce značky Lékué v GIFTLAB.cz.

www.giftlab.cz