CHUCRUT

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de col pequeña
- 8 g de sal marina

LA PREPARACIÓN

- Quita el corazón a la col, corta en juliana, muy fina, dejando un par de hojas de col enteras para usar de tapa al final, enjuaga y escurre.
- En un tarro grande de boca ancha, coloca una primera capa de col, esparce sal por encima, y sigue alternando capas de col y sal hasta que se acabe la col y sin llenar todo el tarro. A medida que colocas las capas presiona con un mazo de mortero para que suma el zumo y salga el aire. Al terminar , presiona con las manos prensando bien y tapa con las hojas de col limpias. Para que queden sumergidas coloca encima algo pesado.
- La col debe quedar siempre cubierta por el zumo, que evitará que se pudra. Deja que madure de 2 a 5 semanas en un lugar oscuro y fresco , si observas espuma en la superficie, quítala , y si se evapora el líquido agrega agua salada. Conserva en el frigorífico.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.4 g	Grasas 0.31 g
Kcal 46.5	Proteinas 2.1 g