

GEFERMENTEERDE SPRUITKOOLTJES



150 gr spruitkooltjes
2gr mosterdzaadjes
2 kruidnagel
1 laurierblad
10 zwarte peperbollen
Grof zeezout

- Maak de kooltjes schoon door dorre en bruine blaadjes te verwijderen
- Maak een oplossing van 10 gr zout per liter water en laat hierin de spruitkooltjes een nacht rusten
- Spoel ze goed af en verdeel ze in grondig schoongemaakte en uitgekookte potjes, slechts voor 2/3 vullen
- Meng de kruiden erdoor bij het vullen van de potjes
- Maak een oplossing van 2,5 gr zeezout per liter water en giet dit over de kooltjes zodat ze goed onder staan
- Verzwaar met een gewichtje (steen), sluit af en laat een tiental dagen fermenteren in warme omgeving (25 tot 30 graden)
- Nog 10 dagen fermenteren op kamertemperatuur (21 graden) en nadien voor minstens 10 koele kelder of koelkast
- Na 30 dagen klaar voor gebruik en lang houdbaar.

PANNA COTTA MET YOGHURT

200 gr yoghurt
400 ml kokosmelk
5 druppels vanille extract
2 gr agar-agar
60 gr honing

- Breng de kokosmelk aan de kook
- Voeg de agar toe en laat nog even indikken
- Voeg de honing toe, laat deze oplossen en vervolgens de yoghurt en de vanille erbij.
- Roer alles goed door elkaar en giet in glazen of kommetjes.
- Laat een uurtje opstijven en garneren naar keuze

