



XUCRUT

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

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

LA PREPARACIÓ

- Lleva el cor de la col, talla-la en juliana molt fina, deixant un parell de fulles de col senceres per a usar de tapa al final; renta-la i escorre-la.
- En un pot gran de boca ampla, col·loca una primera capa de col, escampa-hi sal per damunt i segueix alternant capes de col i de sal fins que s'acabe la col i sense omplir el pot del tot. A mesura que col·loques les capes, pressiona amb una maça de morter perquè n'isca el suc i l'aire. Al final, pressiona amb les mans premsant bé i tapa amb les fulles de col netes. Perquè queden submergides, col·loca-hi al damunt alguna cosa pesant.
- La col ha de quedar sempre coberta pel suc, que evitarà que es podrisca. Deixa que madure de 2 a 5 setmanes en un lloc fosc i fresc; si observes escuma en la superfície, lleva-la, i si s'evapora el líquid posa-hi aigua salada. Conserva-ho al frigorífic.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.4 g	Grases 0.31 g
Kcal 46.5	Proteïnes 2.1 g