PETITE GOURMETS

KORE

Kimchi (Kore Turşusu)

Napa lahanası ile otantik ev yapımı Korean kimchi tarifi. Bu fermente, probiyotik açısından zengin yan yemeği geleneksel lezzetlerle nasıl yapacağınızı öğrenin.

1h	1h	4	Medium
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 lahana
- 1 bardak deniz tuzu
- 5 bardak su
- 1 libre turp
- 1 armut
- 3 taze soğan
- 1 bardak pul biber
- 3 yemek kaşığı balık sosu
- 4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı taze kök zencefil
- 1 çay kaşığı susam

Yapılışı

1. **Lahanayı Hazırlayın**

   1 pound napa lahanasını çekirdek boyunca uzunlamasına kesin, yaprakları bir arada tutacak kadar sap bırakın. Yarımları elinizle nazikçe ayırın, ardından 4 çeyrek oluşturmak için her yarımı tekrar uzunlamasına kesin.

2. **Make Salt Brine**

   Dissolve 1/2 cup coarse sea salt in 5 cups water in a large bowl, stirring until completely dissolved. Rinse each cabbage quarter thoroughly in this brine, shaking off excess water.

3. **Lahanayı Tuzlayın**

   Kalan 1/2 su bardağı tuzu her çeyreğin yaprakları arasına cömertçe serpiştiirin, kalın beyaz kısımlara odaklanın. Ellerinizi kullanarak tuzu tüm katmanlara işleyin, iyice kaplanması için gerekirse daha fazla tuz ekleyin.

4. **Lahanayı Salamurada Bekletin**

   Tuzlanmış lahana çeyreklerini tuz salamurasında batırın ve bir tabakla ağırlık verin. Tüm parçaların eşit şekilde salamurada kalması için her 2 saatte bir parçaları çevirerek oda sıcaklığında 6-8 saat bekletin.

5. **Test Edin ve Durulayın**

   Test if cabbage is ready by bending a thick white part - it should bend without breaking. Rinse each quarter 3 times under cold running water, separating leaves to remove all salt. Drain cut-side down for 30 minutes.

6 **Make Rice Paste**

Küçük bir tencerede 3 yemek kaşığı pirinç ununu 1 su bardağı su ile karıştırın. Karışım ince macun kıvamına gelene kadar, yaklaşık 3-4 dakika sürekli karıştırarak orta ateşte pişirin. Tamamen soğutun.

7 **Make Kimchi Paste**

4 diş sarımsağı doğrayın ve soğumuş pirinç macunu, 1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil ve 1 çay kaşığı balık sosu ile büyük bir kapta birleştirin. İyi karıştırın ve lezzetler kaynaşana kadar 10 dakika bekletin.

8 **Prepare Vegetables**

1 Asya armutu ve kalan sebzeleri yaklaşık 2 inç uzunluğunda ince kibrit çöpü şeklinde kesin. Kimchi macununa ekleyin ve tüm parçalar iyi kaplanana kadar temiz ellerinizle iyice karıştırın.

9 **Lahanayı Doldurun**

Lahana çeyreklerini kağıt havluyla kurulayın. Her yaprağın arasına 1-2 yemek kaşığı sebze karışımı yayın, büyük dış yapraklar için daha fazla, iç yapraklar için daha az kullanın.

10 **Sarın ve Paketleyin**

Doldurulmuş yaprakları çekirdek yönüne doğru katlayın, ardından dolguyu kapatmak için en dıştaki yaprakla sıkıca sarın. Temiz cam kavanoza veya hava geçirmez kaba kesik tarafı yukarı gelecek şekilde yerleştirin, hava ceplerini gidermek için bastırın.

11 **Add Liquid**

Kalan kimchi macunu sıvısını paketlenmiş lahanaya dökün, sebzeleri sadece örtecek kadar temiz su ekleyin. Hava kabarcıklarını çıkarmak için bir kez daha bastırın.

12 **Ferment**

Sıkıca kapatın ve istenen ekşiliğe ulaşana kadar günlük tadarak oda sıcaklığında (65-75°F/18-24°C) 1-3 gün fermente edin. İstediğiniz şekilde fermente olduktan sonra buzdolabına koyun - birkaç hafta dayanacaktır.

Besin Değerleri

45	2g	8g	0.5g	3g	4g	890mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Boyutuna göre ağır hissettiren, gevrek ve lekesiz yapraklı napa lahanası seçin. Lahana 4-5 pound ağırlığında olmalı ve kesildiğinde parlak sarı iç yapraklara sahip olmalıdır.

En iyi sonuçlar için Korean kaba deniz tuzu kullanın. Bulamazsanız, tarifin istediğinden %25 daha az kosher tuz kullanarak ikame edebilirsiniz, çünkü sofra tuzu çok daha incedir.

Kaliteli gochugaru (Korean acı biber pul) lezzette önemli bir fark yaratır. Otantik tat ve renk için Asya pazarlarından veya online Korean markalarını arayın.

Lahanaya tuz atarken, kalın beyaz sapı sadece kısmen kesin, ardından narin yaprakları gereksiz yere zarar vermemek için elinizle ayırın.

Lahanayı et kürler gibi tuzlayın - cömertçe ve eşit şekilde. Uygun dehidrasyon ve lezzet penetrasyonu için her parça iyi kaplanmalıdır.

Dolgu karışımını dörde bölün ve kimchi boyunca lezzetlerin eşit dağılımını sağlamak için her lahana çeyreği için bir porsiyon kullanın.

Lezzet geliştirmek için önce oda sıcaklığında 1-2 gün fermente edin, ardından buzdolabına koyun. Bu ilk fermentasyon, karakteristik ekşi tadın gelişimi için çok önemlidir.

Yüzey küfünü önlemek için kimchiyi kendi sularının altında tutun. Ara sıra bastırın ve sebzelerin örtülü kalması için gerekirse biraz tuzlu su ekleyin.