Ocet mięta, pomarańcza i limonka

Nikita

Polecane na:

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

mięta - 1 litr
pomarańcza bio - 1 szt.
limonka bio - 1 szt.
woda - 1,5 litr
cukier - 6-7 łyżka
słój o pojemności 3 l -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miętę rozdrobnić i włożyć do słoja. Pomarańczę bio i limonkę bio dobrze wyszorować (ja myję w wodzie z kwaskiem cytrynowym lub octem, a potem w wodzie z sodą). Cytrusy pokroić w cienkie półplasterki i włożyć do słoja z miętą.

KROK 2: Wszystko zalać ostudzoną wodą z cukrem do 3/4 wysokości słoja. Przykryć lnianą ściereczką i zabezpieczyć gumką. Przez okres 2-3 tygodni mieszać 2 razy dziennie drewnianą wyparzoną łyżką.
Jak surowiec opadnie na dno, przestajemy mieszać i zostawiamy w spokoju na 3-4 tygodnie. W tym czasie na powierzchni może utworzyć się matka octowa .

KROK 3: Następnie przecedzamy ocet. Matkę octową zostawiamy, możemy ją wykorzystać do zrobienia nowego dowolnego octu, przyspieszy nam proces fermentacji.
Ocet dobrze jest jeszcze zostawić na 2-3 tygodnie w słoju przykrytym ściereczką lnianą.
Po tym czasie ocet zlać do podpisanych butelek.

Ocet można wykorzystać do picia z wodą (1 łyżka na szklankę wody), do sałatek owocowych lub dowolnie.
Ocet jest pyszny i zdrowy, ocet naturalnie fermentowany to ocet "żywy", działa korzystnie na nasze jelita, w occie żywym znajdują się bakterie, które pomagają utrzymywać tę zdrową florę bakteryjną w naszych jelitach.
Ocet nie ma terminu przydatności, wręcz im starszy, tym lepszy.