Kelly Frimmel
Nutricionista · 87113

KINTI ACELGA

Autora: Kelly Frimmel

2 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de acelga (2 pés)
- 1 xícara de chá de sal marinho (292 g)
- 3 xícaras de chá de água, engarrafada, genérica (711 g)
- 0.3 xícaras de chá de farinha de arroz, branco (47 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 5 fatias de gengibre, cru (11 g)
- 50 gramas de molho, peixe, pronto para consumo
- 2 xícaras de chá, em cubos de nabo, cru (260 g)
- 2 xícaras de chá pequenas, em fatias de rabanete, cru (232 g)
- 1 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (100 g)
- 4 colheres de sopa de condimento, pimenta, vermelha ou caiena (21 g)
- 1 colher de chá cheia de açúcar (5 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Descarte as folhas externas ou estragadas.
2º Corte-a ao meio e depois em quatro quartos, sem desprender as folhas do talo.
3º Dissolva metade do sal em um pouco de água e mergulhe as acelgas nessa salmoura, mas retire em seguida.
4º Tire o excesso de água.
5º Espalhe a outra metade do sal entre cada uma das folhas da acelga.
6º Deixe descansar por aproximadamente 2h30.
7º Bata o alho, o gengibre e o molho de peixe no liquidificador até ficar bem fino.
8º Despeje essa mistura em uma bacia, junte a farinha de arroz com a água já fria, a pimenta, o sal e o açúcar.
9º Acrescente a cebolinha, o nabo, o rabanete e misture muito bem.
10º Enxágue a acelga em água corrente, lavando bem entre as folhas, e deixe escorrer.
11º Quando toda a água tiver saído, ponha as luvas de borracha e comece a colocar a mistura de temperos na acelga.
12º Esfregue o molho entre as folhas e o que sobrar espalhe por cima.
13º Pegue uma das folhas maiores e enrole em torno do resto fazendo uma trouxa.
14º Ponha o kimchi em jarras, de preferência de barro ou cerâmica com boa vedação. Lembre-se de deixar algum espaço livre, porque o kimchi fermenta.
15º Deixe a conserva em temperatura ambiente por 24 horas e depois guarde na geladeira. Espere fermentar por um ou dois dias, pelo menos. Quanto maior o tempo de fermentação, mais forte será o sabor da conserva. Se você não é um iniciado, comece com calma.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1169 g)	% DDR
ENERGIA	23 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	5 g	57 g	19 %
PROTEÍNA	1 g	12 g	17 %
GORDURA	0 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	14 g	56 %
SÓDIO	5174 mg	60503 mg	2521 %