



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 % |