



Eenvoudig recept fermenteren voor de beginner: zoetzure bietjes of courgette

Benodigheden:

- 500 gr bietjes, gekookt en in stukjes gesneden
- of 500 gr courgette in stukjes (laat deze eerst een uurtje in zeezout 'zweten', zodat het meeste vocht eruit is. Spoel ze daarna af. Dan kan de smaak er vervolgens beter intrekken.
- 1 ui in dunne halve ringen
- 500 ml azijn
- 500 ml water
- 200 gr suiker
- theelepel zout
- kruiden naar smaak (mosterdzaad, dille, peperkorrels)
- uitgekookte glazen potten met schroefdeksel (bijvoorbeeld oude augurkenpotten)

Bereiding:

1. Vul de schone potten halfvol met de gesnipperde groenten. Het is belangrijk dat alle groente onder water komt te staan, maak de potten dus niet te vol.
2. Doe de azijn, het water, de suiker en de kruiden in een pannetje en breng aan de kook.
3. Giet het kokende azijnmengsel in de pot met groenten en sluit de pot direct af. De groenten hebben minimaal 3 weken nodig om op smaak te komen.

Lekker voor bij de warme maaltijd.