RECETARIO FERMENTISTA

PREPARACIÓN NOV 2021
KVASS

Somos el combo fermentista. Un grupo de gente afanosa por aprender, por compartir, por crear bacterias, por hacer recetas con sabor, por cuidar nuestra alimentación. Tenemos un canal en Telegram para compartir mes a mes un nuevo fermento. Nos encontramos una vez al mes de manera presencial para ver nuestro avance y compartir dudas. Te esperamos EL COMBO FERMENTISTA en Telegram o @lacucharacolora en Instagram

KVASS DE REMOLACHA

UNA RECETA DEL MUNDO

Ingredientes

- 1 litro de agua filtrada
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/3 parte del frasco con remolacha partida en cuatro pedazos y sin piel. Se deja la cáscara si es orgánica

Preparación

- Se pela la remolacha y se corta en cuatro pedazos
- Se coloca en un frasco de vidrio
- Se le echa agua
- Se le echa la sal y se revuelve
- Si la tapa es de aluminio colocar un aislante, puede ser una bolsa.
- Moverlo todos los días para que no se forme levadura
- Dejar por 10 días fermentándose a temperatura ambiente en un lugar en que no dé luz directa y lejos de electrodomésticos

KVASS DE ZANAHORIA

DECIDIMOS HACER ESTA RECETA PARA LOS QUE LLEVAN ALIMENTACIÓN KETO O BAJA EN CARBOS

Ingredientes

- 6 zanahorias cortadas en rodajas finas
- 2 cms de jengibre en trozos chicos
- Opcional: la cáscara de dos naranjas limpias
- 1 litro de agua filtrada
- 1 CDA de sal marina

Preparación

- Se ponen las zanahorias en un frasco de vidrio
- Se le echa agua
- Se le echa la sal y se revuelve
- Si la tapa es de aluminio colocar un aislante, puede ser una bolsa.
- Moverlo todos los días para que no se forme levadura
- Dejar por 10 días fermentándose a temperatura ambiente en un lugar en que no dé luz directa y lejos de electrodomésticos
- Luego llevar a la nevera

MOJITO DE KVASS

UNA RECETA DE DIANA POLO Y TITI CARRANZA @TITIBARTENDER

Ingredientes

- 150 ml de líquido de KVASS de remolacha
- 50 ml de jugo de limón o al gusto
- Azúcar morena, panela o miel al gusto
- 2 hojas de yerbabuena
- Licor ancestral: chirrinchi o viche

Preparación

- Tomar un vaso corto y macerar la hierbabuena con el endulzante de tu preferencia
- Llenar el vaso con hielo hasta su máxima capacidad
- Añadir 150 ml del líquido del KVASS de remolacha
- Añadir 45 ml de chirrinchi o viche. Mezclar bien
- Decorar con hojas de hierbabuena fresca. Y pa' entro.

TAPENADE DE KVASS

UNA RECETA DE MARÍA CAROLINA GÁMEZ

Ingredientes

- Remolacha fermentada en el KVASS
- Aceitunas
- Alcaparras
- Opcional anchoas
- Líquido del KVASS si está muy espeso

Preparación

- Se llevan todos los ingredientes a licuadora o mixer
- Poner líquido de KVASS si se necesita
- Servir

HUMMUS DE KVASS

UNA RECETA DE KORALINA TÉLLEZ @VIVA.ALIMENTOVIVO

Ingredientes

- Remolacha fermentada del KVASS
- Ajo
- Nuez: marañones, almendras
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Opcional: miel

Preparación

- Se activan la nuez que se escoja con 8 horas de anticipación, poniéndola en agua
- Se echan todos los ingredientes en una licuadora o mixer
- Se srive

AREPITAS DE REMOLACHA FERMENTADA

UNA RECETA DE MARU ARRIETA Y DIANA POLO

Ingredientes

- Millo, maíz o harina de maíz
- Remolacha del KVASS
- Suero
- Queso costeño
- Ajonjolí negro
- Germinados
- Aguacate

Preparación

- Se cocina el millo y se muele. En caso de no tener millo se pueden hacer arepas de maíz, Se muele la masa con la remolacha del KVASS
- En caso de no tener molino se mixea la remolacha y se agrega a la masa
- Aparte se hace la mezcla de suero costeño y queso en la licuadora con un poco de líquido del KVASS o con kombucha. Se sirven las arepitas con esta salsa
- Se coronan las arepitas con aguacate, germinados y ajonjolí negro

ENSALADA DE REMOLACHA FERMENTADA

UNA RECETA DE ANA PUENTE

Ingredientes

- Remolacha del KVASS
- Zanahoria fresca, encurtida o fermentada
- Espinaca fresca
- Cebolla fresca o encurtida
- Cilantro fresco
- Limón
- Aceite de Oliva
- Sal

Preparación

- Cortar en rodaja la zanahoria y la remolacha
- Cortar en plumas la cebolla
- Cortar la espinaca en julianas
- Juntarlas y no revolver demasiado
- Echar cilantro fresco encima
- Aderezar con limón, sal y aceite de oliva.

CARPACCIO DE REMOLACHA FERMENTADA y NARANJA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

Ingredientes

- Remolacha del KVASS
- Naranja o pomelo
- Pistachos o marañones
- Queso fresco o queso feta
- Verdolaga o rúgula
- Limón
- Aceite de Oliva
- Sal
- Miel
- Pimienta
- Jugo de naranja
- Mostaza dijon

Preparación

- Reducir en un sartén el jugo de naranja a fuego medio, incluir la mostaza.
- Dejar enfriar el aderezo y colocarle el aceite de oliva, limón, sal, miel, pimienta y revolver.
- Cortar la remolacha y el pomelo en láminas, servir
- Echar la vinagreta
- Colocar encima queso desmenuzado, los pistachos, la verdolaga.

MAYONESA VEGANA DE REMOLACHA FERMENTADA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

Ingredientes

- Aceite de oliva o de girasol
- Ajo
- Limón
- Aceite de Oliva
- Sal
- Mostaza Dijon
- Remolachas fermentadas

Preparación

- Echar las remolachas en una licuadora con un poco de aceite
- Encender la licuadora e ir emulsionando con un hilo de aceite hasta llegar a consistencia
- Sazonar con ajo, sal, limón y mostaza dijon

GNOCCHI DE ÑAME Y REMOLACHA FERMENTADA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

Ingredientes

- 40 gramos Remolacha del KVASS
- 300 gramos de ñame
- 80 gramos de harina de trigo o 70 gramos de harina de ñame
- 1 huevo
- Sal

Preparación

- Cocinar el ñame y hacer puré
- Se integra el huevo y la harina de a poco
- Se mixea la remolacha y se le agrega
- Se amasa. Y con un rodillo se aplasta la masa. Yo la dejo de un cm de grosor. Se corta en líneas y luego en cuadros de 3 cms.
- Se pasa por un tenedor.
- Se lleva al agua caliente hasta que floten
- Se sirven con salsa blanca o pomodoro

PATÉ DE ZANAHORIA FERMENTADA

UNA RECETA DE GENIS BATISTA

Ingredientes

- Zanahoria del KVASS de zanahoria
- 2 dientes de ajo horneados
- Agua del KVASS de zanahoria
- Cilantro
- Aceite de oliva
- 3 ajos frescos
- Paprika
- Tahine

Preparación

- Mixear todos los ingredientes

DIP CREMOSO DE ZANAHORIA FERMENTADA

UNA RECETA DE JENNYFER CARMONA *KETO @KETOAMORCH

Ingredientes

- 1/2 taza de zanahoria del KVASS de zanahoria
- 1/4 de taza del líquido del KVASS
- 3 cucharaditas de yogur griego sin azúcar
- 3 cucharaditas de queso crema
- 1/2 cucharadita de sal rosada
- 1/2 cucharadita de paprika húngara
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de romero seco

Preparación

- Procesar con un mixer las zanahorias crudas con KVASS hasta que tengamos una consistencia grumosa
- Agregar queso crema y yogur, continuar mixeando
- Incluir sal y especias
- Probar sabores, ajustar.

GINGERVASS CÓCTEL

UNA RECETA DE JENNYFER CARMONA *KETO @KETOAMORCH

Ingredientes

- 6 hojas de jengibre

+ 1 para decorar

- 1/4 de cucharadita de erithytol con stevia granulado
- 1/4 de taza de KVASS de zanahoria
- 150 ml de bretaña o soda o agua con gas
- Licor de tu preferencia. En este se usó chirrinchi de la Guajira

Preparación

- Mezclar las seis hojas de jengibre con el endulzante y un pocos del líquido de KVASS de zanahoria
- Agregar hielo a un mixer coctelero y adicionar el macerado de hojas de jengibre con el licor (cantidad a gusto personal) y el KVASS de zanahoria
- Mezclar muy bien
- Servir el concentrado en un vaso de vidrio largo, colocar hielos grandes
- Servir con soda y decorar con una hoja de jengibre