

# RECETARIO FERMENTISTA

PREPARACIÓN  
FEBRERO MARZO 2022

ENCUENTRO: ENERO 2021

FERMENTO: LACTOFERMENTOS  
SAL SECA - SALMUERA

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 cada dos meses de  
manera presencial para ver nuestro avance  
y compartir dudas.

Te esperamos...

EL COMBO FERMENTISTA en Telegram o  
@lacucharacolora en Instagram





# RECOMENDACIONES

## QUÉ SAL DEBO USAR

De preferencia sal no yodada, sal marina o sales de colores: negra, rosada, estas sales añadirán sus nutrientes extras a las preparaciones. Pero si no tienes opción, puedes usar la sal casera

## ¿Y EL AGUA?

Agua filtrada, sin cloro. Si no tienes un filtro, puedes hervir el agua y dejarla reposar toda una noche.



# MONTADITO CON SALSA DE ARÁNDANOS LACTOFERMENTADA

UNA RECETA DE @KETOAMORCH

## Ingredientes

- 100gr de arándanos frescos.
- 3gr de sal rosada del Himalaya
- Kasabbe o cualquier base como pan o tostadas.
- Queso curado.

## Preparación

- Lavar muy bien los arandanos con agua.
  - Agregar arandanos una bolsa con la sal y suprimir el aire restante.
  - Otra opcion es colocar los arandanos con sal en un frasco de vidrio previamente esterilizado, agregar una bolsa de aire arriba que haga presion.
  - Dejar fermentar de 3-5 dias.
  - Procesar y colocar sobre una base, disfrutar.
- Ej: kasabbe, fermentado y queso curado.



# PAN CON SALSA DE TOMATE LACTOFERMENTADO

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes


- 1 kg de Tomates frescos
- 20 gramos de Sal
- Frasco de vidrio
- Pan de masa madre
- Jamón serrano

## Preparación

- Lavar muy bien los tomates con agua.
- Agregarlos con sal en un frasco de vidrio previamente esterilizado, y colocar una bolsa de aire arriba que haga presión.
- Dejar fermentar de 3-5 días.
- Aplastar y echar ajo rallado, aceite de oliva, sal si se quiere y pimienta
- Colocar sobre una base, disfrutar.

Ej: Pan tostado, salsa de tomate, jamón serrano.

Con el agua que deja se pueden hacer vinagretas o ceviches



# SALSA NAPOLITANA DE TOMATES LACTOFERMENTADOS

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- 1 kg de Tomates frescos
- 20 gramos de Sal
- Frasco de vidrio
- Pan de masa madre
- Jamón serrano

## Preparación

- Lavar muy bien los tomates con agua.
- Agregarlos con sal en un frasco de vidrio previamente esterilizado, y colocar una bolsa de aire arriba que haga presión.
- Dejar fermentar de 3-5 días.
- Hacer al fuego una salsa napolitana, cocinando los tomates enteros frescos sin fermentar, quitar la cáscara, aplastar, llevar a una olla a reducir con ajo, albahaca y orégano seco, dejar enfriar, añadir los tomates fermentados aplastados
- Colocar sobre pastas o para base de pizzas

ÚNETE AL COMBO FERMENTISTA EN TELEGRAM @LACUCHARACOLORA



# TIRADITO DE COVINA CON AGUA DE TOMATES LACTOFERMENTADOS

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- Filete de corvina grueso fresco
- Limón
- Agua de tomate lactofermentados
- Cilantro
- Jengibre
- Apio
- Azúcar
- Ají amarillo
- Sal
- Pimienta
- Ají rocoto

## Preparación

- Cortar el filete de pescado en láminas delgadas, poner en un plato, echarle el agua de los tomates y un poco de limón
- Hacer un sirope: Al fuego poner igual de agua y azúcar, pasta de ají, después de 15 minutos echar ajo, jengibre, sal, cuadritos de apio y cilantro fresco, se apaga, se deja enfriar.
- Se añade esta mezcla al tiradito



# CHORICITOS CON CHIMICHURRI FERMENTADO

UN RECETA DE MARIA CAROLINA GÁMEZ

## Ingredientes

- Un manojo de perejil
- Un manojo de cilantro
- Cebollín chino
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal

## Preparación

- Poner todo en un procesador hasta formar una pasta. Sí es necesario, agregar una cucharadita de agua y colocar en un frasco de vidrio.
- Agitar 2 a 3 veces al día, durante 3 días o más.
- Luego de los 3 días agregar suficiente aceite y emulsionar.
- Cocinar unos chorizos cortarlos en rodaja y, colocar encima la chimichurri

# LIMÓN CONFITADO AL ESTILO MARROQUÍ

UN RECETA DE DIANA SAID DE @ELTOQUECOLOMBIANO

## Ingredientes

- Limón amarillo
- Sal

## Preparación

Tomar limón amarillo, hacer cuatro cortes verticales, llegando al centro pero sin cortar los extremos. Aplastar el limón como farol de papel, tomar una cucharadita generosa de sal, echarla por las cuatro ranuras y revolcar en sal el limón. Ponerlo dentro de un recipiente de vidrio, aplastar, sacando los jugos, hasta que cubran el propio limón, tapar, y dejar de 3 semanas a 3 meses dependiendo del clima y la calidad del limón.

Es usado en guisos. Investigar recetas como la taktouka o el pollo dorado con limón confitado