

Translations:Conserves lactofermentées/56/es

- Asegúrese de tener las manos limpias
- Poner una primera capa de verduras en el fondo del tarro (2cm)
- Espolvorear una pizca de sal
- Si prepara una salmuera (agua salada), el principio es un 3% de sal en el agua. En el caso de las verduras, varía entre 15 g/50 cl y 25 g/50 cl (más sal para las verduras que, por naturaleza, contienen más agua).
- Presionar la capa vegetal, por ejemplo a mano.