

# Translations:Conserves lactofermentées/101/ar

---

ما يعادل 100 غرام من الخضراوات المقطعة (مثل الباذنجان والجزر واللفت والخيار والفجل والكوسة والبصل وغيرها)  
130-140 غ من الملح (13-14% من وزن نخالة الأرز)  
1 لتر ماء (وزن نخالة الأرز يساوي وزن الماء)  
1 كغم أرز أبيض