

Translations:Conserves lactofermentées/109/ar

500 غ من الهالابينو
2 سم من جذر الزنجبيل الطازج
5 فصوص ثوم
(اختياري: الفلفل أو الباذنجان للحلاوة والنكهة)
(اختياري: بصل)
(اختياري: حمضيات للحلو والحامض)* (اختياري: حمضيات للحلاوة والنكهة)
بروتين 10 جم/50 سل