

# Translations:Conserve lactofermentées/133/ar

---

تُفرم الأعشاب العطرية بشكل خشن، وتُسحق قليلاً في الهاون مع الثوم والقليل من الفلفل الحار والملح، ثم تُغطى بمحلول ملحي نباتي مخمر (أو ماء مع 15 غرام من الملح مقابل 50 سنتيلتر). تُترك لتتخمر لمدة أسبوعين في درجة حرارة الغرفة ثم تُحفظ البرطمان في مكان بارد.