

# Translations:Conserves lactofermentées/56/ar

تأكد من نظافة يديك.

ضعي طبقة أولى من الخضار في قاع البرطمان (2 سم).

انثري قليلاً من الملح (المبدأ هو 1-2% من وزن الخضار بالملح).

إذا كنت تقومين بإعداد محلول ملحي (ماء مملح)، فالمبدأ هو 3% ملح في الماء. بالنسبة للخضراوات يتراوح ذلك من 15 جم/50 سل إلى 25 جم/50 سل

(المزيد من الملح للخضراوات التي تحتوي على كمية أكبر من الماء بشكل طبيعي).

اضغط على طبقة الخضراوات لأسفل، باليد على سبيل المثال