

Translations:Conserves lactofermentées/88/ar

قَطَّعي الملفوف بالطول إلى شرائح وضعيها في وعاء من الماء الدافئ المملح. بُرش الملفوف بالملح الخشن (ضعه بين كل ورقة). يُترك ليرتاح ويصفي طوال الليل.

في اليوم التالي، اشطف شرائح الملفوف بالماء وصفيها. في وعاء منفصل: قطع اللفت والكراث إلى شرائح رقيقة بطول 5 سم تقريبًا. اخلطي مكونات معجون التوابل: الزنجبيل والفلفل الحار والثوم والسكر وصلصة السمك. يجب تقشير كل شيء أو بشره لصنع المعجون. افرد المعجون بين أوراق الملفوف. ضع قطع الملفوف في وعاء كبير. رشي القليل من بذور السمسم المحمص. ضع غطاء أو طبق على الوعاء أو أغلقه بإحكام. انتظر 4 إلى 5 أيام حتى يتخمر الكيمتشي. يجب تناوله في غضون أيام قليلة من فتح البرطمان ويمكن الاحتفاظ به لمدة ثلاثة أسابيع تقريباً في الثلاجة.