



# kod *fi* u sandučiću.

---

Ciao !

Prošli su vikend sadnice pomidora, koje sam zadnjih 2 mjeseca mazila i pazila u dnevnom boravku, napokon dobile svoj zauvijek dom u vrtu. Doduše... Sada kada danima gledam ovo *predivno* vrijeme vani, nisam sigurna koliko je to bila pametna ideja. Držimo fige da se izbore s tim vjetrom i hladnoćom. 🍷

S druge strane... Rotkvice su sada (pored cikorije) kraljice ovogodišnjeg vrta. Ako ćemo biti realni, one su kod nas kraljice vrta svakog proljeća.



*\* bez brige, gomolji rotkvice su ispod cijele ove šume. 😊*

Aaa , znaš onu situaciju kad kupiš rotkvice (ili ih ubereš u vrtu), a one dva dana kasnije izgube svoju karakterističnu hrskavost? Imam super trik koji će riješiti taj problem!

Kada se vratiš u kuhinju, rotkvicama odmah ukloni lišće i korjenčić. U suprotnom će lišće izvlačiti vlagu iz rotkvice pa će one postati spužvaste. Očišćene i oprane rotkvice stavi u teglicu

s vodom i čuvaj u hladnjaku. Vodu mijenjaj svaka 2-3 dana. Tako će bez problema ostati savršeno hrskave i do tjedan dana!



A ako imaš baš puno, puno rotkvica, dio možeš sačuvati i u otopini za kiseljenje. 😊

Kao prvi recept u ovoj novoj, nadograđenoj sekciji newslettera odlučila sam se za **brzo ukiseljene rotkvice**.

Gotove su doslovno za 10 minuta, a u hladnjaku mogu stajati nekoliko tjedana i bez steriliziranja teglica (iako kod mene nestanu puno brže). Idealna su hrskava komponenta za panine, dodatak šarenim salatama ili savršen, kiselkasti balans uz masniji roštilj. Taman za toplije dane!



# Brzo ukiseljene rotkvice

💡 *Ako želiš ovaj recept imati spremljen na svom mobitelu ili računalu za lakše snalaženje u kuhinji, možeš ga preuzeti u lijepom (hvalite me usta moja) PDF-u klikom na link ispod:*

[\[Preuzmi recept u PDF-u\]](#)

*(Količina: 2 teglice od 300 mL)*

## SASTOJCI

350 g rotkvice  
375 mL vode  
125 mL alkoholnog octa  
8 g soli  
17 g šećera  
2 lista lovora  
1 žličica sjemenki gorušice

## POSTUPAK

- Pripremi povrće i teglice:** Rotkvice nareži na tanke kolutiće nožem ili mandolinom. Nije ih potrebno guliti. Teglice i poklopce operi toplom vodom i deterdžentom te dobro osuši.
- Zakuhaj tekućinu:** U lončiću zakuhaj vodu, ocat, sol i šećer. Kuhaj kratko, dok se sol i šećer potpuno ne otope.
- Složi i prelij:** Rotkvice gusto rasporedi u teglice. U svaku dodaj 1 list lovora i pola žličice sjemenki gorušice pa prelij toplom tekućinom za kiseljenje (ne vrelo, da teglica ne pukne) tako da rotkvice budu potpuno prekrivene. Zatvori teglice i lagano ih protresi.
- Ohladi i spremi:** Teglice ostavi na sobnoj temperaturi da se ohlade, a nakon toga ih prebaci u hladnjak. Ukiseljene rotkvice

možeš jesti već sutradan! Čuvaj ih u hladnjaku te ih potroši kroz 2-3 tjedna.

## MALE BILJEŠKE I SAVJETI

**Promjena boje:** Nakon nekoliko dana tekućina će poprimiti intenzivnu rozu boju, a rotkvice će postati nešto svjetlije. To je potpuno normalno.

**Prilagodi kiselost:** Omjer vode i alkoholnog octa u receptu je otprilike 3:1, što daje laganiju kiselinu. Ako voliš kiseliju zimnicu, slobodno povećaj količinu octa.

**Igraj se sa začинима:** Začine kombiniraj po želji: možeš dodati svježeg češnjaka, kopra, ružmarina ili bosiljka, crnog papra u zrnu, a ako voliš pikantnije, slobodno ubaci koju feferonku.

**Želiš da traju duže?** Ako rotkvice želiš spremiti za špajzu i čuvati duže vrijeme, teglice je potrebno sterilizirati. Detaljni postupak sterilizacije i punjenja teglica da ti traju cijelu godinu možeš pronaći u mojoj [e-knjizi „Godišnja doba u teglicama“](#).

---

Mi se po novom rasporedu ponovno čitamo 1. u sljedećem mjesecu kada već duboko zaranjamo u prave ljetne teme. Svakako baci oko taj mail jer ti pripremam i jedno maleno iznenađenje! ✨

A do tada bih jako voljela čuti tvoje dojmove o rotkvicama. Javi mi kakva je situacija s kiseljenjem kod tebe. Jesu li ukiseljene rotkvice već dio tvojeg hladnjaka ili ih radije jedeš same potočane u malo soli?

Slobodno mi odgovori na ovaj mail ili mi pošalji poruku na [Instagram](#). Veselim se!

Iva



kod *fi* doma.



**Iva Finderle, mag.nutr.**

Stiglo ti je ovo pismo jer si se prijavio/la na newsletter ili si preuzeo/la proizvod.

[Odjavi me](#)