

## Korea Kimči



Kimči je korejská tradiční kvašená zelenina, podobně jako je u nás kysané zelí. Stejně jako kysané zelí je i kimči plné vitaminů a skvěle se hodí pro konzumaci v zimním období, kdy je konzumace čerstvé zeleniny omezena. Časopis Health zařadil kimči mezi pět nejzdravějších potravin na světě, které působí preventivně proti rakovině. Stejně jako v kysaném zelí se v průběhu kvašení – fermentace tvoří látky tělu prospěšné, přičemž si původní vitaminy, minerální látky a enzymy zelenina uchovává.

1,5 kg pekingského zelí  
80 g soli  
1 bílá ředkev  
2 mrkve  
1 menší pórek  
4 jarní cibulky

Zelí nakrájíme na větší kostky či pruhy, několikrát dobře omyjeme a necháme okapat. Zelí osolíme, zlehka promačkáme a promícháme – takto opakujeme každou půlhodinu ještě třikrát. Poté zelí dobře propláchneme vodou, necháme okapat a smícháme s ostatní, na tenké nudličky nakrájenou zeleninou – bílou ředkví, mrkví, pórkem a jarní cibulkou.

### **rýžový rozvar**

250 ml vody  
50 g rýžové mouky  
100 g cukru

Do kastrůlku nalijeme vodu, vmícháme mouku, přivedeme k varu a za průběžného míchání vaříme 5 minut, vmícháme cukr, odstavíme a necháme vychladnout.

### **pasta**

50 g čerstvého zázvoru  
50 g česneku  
1 menší cibule  
100 ml rybí omáčky  
2 lžice sladké papriky  
1 lžička mletého chilli

Oloupaný zázvor nakrájíme na kousky, stejně tak česnek, cibuli a spolu s omáčkou paprikou a chilli rozmixujeme v hladkou pastu.

Rýžový rozvar smícháme s pastou a to vše s připraveným zelím a zeleninou. Uzavřeme do sklenice či plastové nádoby a necháme 3 dny při pokojové teplotě. Poté uchováme v lednici a podle potřeby odebíráme a podáváme s nasucho opraženým sezamovým semínkem.