

INGREDIENTES

- **6 tazas de repollo**
- **1 cucharada de Kummel o alcaravea**
- **1 cucharada de comino**
- **2 cucharadas de sal**

PROCEDIMIENTO

Cortar el repollo en juliana fina y reservar. Añadir el resto de ingredientes en un bowl y mezclar. Reservar el líquido que se genere.

Colocar el repollo compactándolo o presionándolo fuertemente. Luego cubrir con el líquido generado. Cubrir con hojas de repollo limpias y tapar el frasco. Conservar en lugar fresco y oscuro a una temperatura promedio de 15 a 22°C Durante 2 semanas, procurando que las primera sea cercana a los 15°C mientras que la segunda ascienda paulatinamente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---