



Hozzávalók:

6 köteg kisebb hónapos retek (piros retek),
1 csokor öreg (elvirágzó) kapor, 6-7 gerezd fokhagyma, Kb. 1 liter víz, kb. 1 púpozott evőkanál só, két szelet fehér kenyér

1. Kovászolásához szép, egészséges zöldséget válasszunk. A retket zöldségétől megtisztítjuk, majd mindkét végüket vékonyan levágjuk. Ha a szemek közepesen nagyok, félbevágjuk.
2. A kaprot megmossuk, lecsöpögtetjük. A fokhagymát megtisztítjuk. A vízben a sót kevergetve föloldjuk. A kenyeret belepróbáljuk az üvegbe, ha túl nagy lenne, félbevágjuk. Ezután megpirítjuk.
3. A kenyér és a kapor felét egy jól kimosott 3 literes üveg aljára fektetjük, majd a retket szorosan rárakjuk, közben a fokhagymát is beledugdossuk. A maradék kaprot és kenyeret rárakjuk.
4. A hideg sós vizet ráöntjük úgy, hogy a kenyeret is ellepje, majd egy kistányért borítunk a tetejére.
5. Napos párkányra vagy erkélyre tesszük és 3-4 napig érleljük, közben az üveget többször elforgatjuk. Amikor kész, a retket átrakjuk egy másik üvegbe, levét rászűrjük és így tesszük a hűtőszekrénybe, ahol 4-5 napig eláll.