

Beetroot Kanji - Digestive Drink

Bright fermented beetroot kanji made with salt, hing, mustard, and water.

YIELD

About 1 litre

PREP

10 minutes

COOK/SET

Ferment 3-4 days

SOURCE

98RoaG-5ZKw

Ingredients

- Beetroot: 2 medium, about 200-250 g
- Water: about 1 litre
- Regular salt: 1 spoon
- Black salt: 1 spoon
- Hing: 1/2 tsp
- Mustard powder/rai: 2 filled spoons

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Method

1. Wash, peel, and cut beetroot.
2. Add to a pan with about 1 litre water and warm/cook briefly for about 2 minutes.
3. Transfer to a clean glass jar.
4. Add salt, black salt, hing, and mustard.
5. Mix with a wooden spoon if possible.
6. Cover and keep 3-4 days to ferment.
7. Stir once daily.
8. Serve when the drink becomes tangy and deep coloured.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

चुकंदर कांजी

चुकंदर, नमक, हींग और राई से बनी रंगीन डाइजैस्टिव प्रोबायोटिक ड्रिंक।

YIELD

लगभग 1 लीटर

PREP

10 मिनट

COOK/SET

3-4 दिन

SOURCE

98RoaG-5ZKw

सामग्री

- चुकंदर: 2 मीडियम, लगभग 200-250 ग्राम
- पानी: लगभग 1 लीटर
- सादा नमक: 1 चम्मच
- काला नमक: 1 चम्मच
- हींग: 1/2 छोटा चम्मच
- राई/सरसों पाउडर: 2 भरे चम्मच

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

विधि

- चुकंदर धोकर छीलें और काटें।
- लगभग 1 लीटर पानी में 2 मिनट हल्का पकाएं/गरम करें।
- साफ कांच के जार में डालें।
- नमक, काला नमक, हींग और राई डालें।
- हो सके तो लकड़ी के चम्मच से मिलाएं।
- 3-4 दिन फर्मेंट होने दें।
- दिन में एक बार मिलाएं।
- खट्टा स्वाद और गहरा रंग आने पर परोसें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।