

Probiotic Salted Amla

Simple salted amla preserved in brine with turmeric, no oil and no sugar.

YIELD

1 jar

PREP

15 minutes

COOK/SET

5-6 hours rest

SOURCE

PDXYePu4X0c

Ingredients

- Amla: 1/2 kg
- Water: 3 cups
- Salt: 2-2 1/2 tbsp
- Turmeric powder: 1/2 tsp

Notes

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

Method

1. Wash amla and dry completely.
2. Boil 3 cups water.
3. Add salt and boil for about 1 minute.
4. Pour hot brine over the amla and rest 5 minutes.
5. Add turmeric and cover for 5-6 hours until cooled and infused.
6. Transfer amla and brine to a clean, dry bottle.
7. Let it ferment/rest; flavour improves over the next days.
8. Always remove amla with a clean dry spoon.

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

प्रोबायोटिक नमकीन आंवला

बिना तेल और बिना चीनी, नमक और हल्दी वाली ब्राइन में तैयार आंवला।

YIELD

1 जार

PREP

15 मिनट

COOK/SET

5-6 घंटे रेस्ट

SOURCE

PDXYePu4X0c

सामग्री

- आंवला: 1/2 किलो
- पानी: 3 कप
- नमक: 2-2 1/2 बड़े चम्मच
- हल्दी: 1/2 छोटा चम्मच

टिप्स

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

विधि

- आंवला धोकर पूरी तरह सुखा लें।
- 3 कप पानी उबालें।
- नमक डालकर लगभग 1 मिनट उबालें।
- गरम ब्राइन आंवले पर डालें और 5 मिनट छोड़ें।
- हल्दी डालकर 5-6 घंटे ढककर रखें।
- आंवला और पानी साफ सूखी बोतल में भर दें।
- कुछ दिन में स्वाद और बेहतर हो जाएगा।
- हमेशा साफ सूखे चम्मच से निकालें।

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