

Cum să pregătești frunze de vie pentru sarmale – Cum să le păstrezi pentru iarnă



Frunze de vie pentru sarmale (pentru iarnă)



Iată cum să pregătești și să conserve frunzele de vie pentru sarmale pe iarnă. De la alegerea frunzelor până la depozitarea lor în borcane, vei învăța **pașii esențiali** pentru a te bucura de sarmale tradiționale moldovenești oricând. Urmărește acest **ghid pentru un gust autentic**.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- frunze de vie tinere

1. Alege frunze de vie tinere, proaspete și netratate chimic. Verifică atent să nu aibă insecte, larve sau urme de afide.
2. Dacă sunt curate, nu este nevoie să le speli. Dacă alegi să le speli, lasă-le să se usuce bine înainte de a le pune în borcane.
3. Rulează 5-6 frunze împreună, cât mai strâns posibil.

Pune rulourile de frunze în borcane, strângându-le ușor.

Conservare simplă:

1. Închide borcanele fără a adăuga nimic altceva. Frunzele se vor păstra astfel până la 2 ani.

Conservare cu saramură (opțional):

1. Dacă dorești, poți adăuga o saramură (o lingură de sare/10-12 g pentru fiecare litru de apă fierbinte). Toarnă saramura peste frunze, închide borcanele și lasă-le sub o pătură să se răcească treptat.

Depozitare:

1. Frunzele vor deveni mai uscate și astringente în timp, dar își vor recăpăta elasticitatea atunci când sunt clătite sau înmuiate în apă caldă înainte de utilizare.