

Kapusta czerwona kiszona w słoikach



BEN-KA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta czerwona	1.5 kilograma
cebula czerwona	2 sztuki
jabłka	2 sztuki
sól gruboziarnista	30 gramów
kolendra	1 łyżeczki
kminek	1 łyżeczka
woda przegotowana	150 mililitrów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę obieramy z uszkodzonych liści, a następnie szatkujemy, przekładamy ją do miski i posypujemy solą i odstawiamy ją na co najmniej godzinę.

Po tym czasie wlewamy zimną przegotowaną wodę, dodajemy starte ze skórką jabłka oraz pokrojoną w piórka czerwoną cebulę. Dodajemy kolendrę i kminek, dokładnie mieszamy i przekładamy do słoików w 3/4 objętości.

Kapustę odpowietrzamy, gdy nakrętki będą się wybrzuszać i ponownie dokładnie zakręcić. Po kilku dniach kiszenia, kapustę przechowywać w zimnym miejscu np w lodówce.