

Kiszony barszcz czerwony



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

duże buraki ćwikłowe (ok. 0,75-1 kg)	3
marchewka	1
nieduża pietruszka (korzeń)	1
plaster selera korzeniowego	1
łyżeczka ziarenek kminku	1
dużych ząbków czosnku	6
wiórków chrzanu (niekoniecznie)	kilka
l wody	2
łyżka cukru	1
łyżka soli niejodowanej	1
chleb żytni	1 kromka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Buraki i warzywa opłukać, wyszorować dokładnie i cieniutko obrać - polecam robić to w rękawiczkach bo buraki bardzo barwią ręce. Czosnek obieramy, jeśli ząbki są bardzo duże możemy pokroić je na mniejsze kawałki. Wodę trzeba zagotować i przestudzić dodając sól i cukier, zamieszać aby dokładnie się rozpuściły. Warzywa układamy w kamiennym garnku albo dużym słoju, wsypujemy kminek, dodajemy czosnek, chrzan, wlewamy przestudzoną wodę. Na wierzch kładziemy chleb. Wierzch naczynia przykrywamy gazą i zabezpieczamy gumką recepturką albo sznureczkiem aby nie spadła. Naczynie stawiamy w ciepłym miejscu i zostawiamy w spokoju na 4-7 dni - zależy jak ciepło jest w pomieszczeniu. Po kilku dniach kiszenia na wierzchu utworzy się kożuch, który trzeba delikatnie zdjąć a barszcz przecedzić. Zlewamy go i gotowe. Taki kiszony barszcz możemy pić po prostu sam, jak sok, jest bardzo smaczny i zdrowy. Możemy też użyć go do przygotowania zupy - np. barszczyku wigilijnego. Zakwas możemy przechowywać z zamkniętej butelce w lodówce nawet kilka tygodni, ale zaręczam, że wcześniej go wypijecie. Można go przelać do słoiczków i zapasteryzować, ale lepiej zrobić sobie świeży...

