

Czerwona kapusta kiszona :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

1 mała główka czerwonej kapusty, 1 duża marchewka, 1 łyżka soli, 3 łyżki cukru

2 łyżki ziaren kminku, 1 szklanka przegotowanej wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę usiekać w bardzo drobne paseczki . Mocno wygnieść rękami by zmiękła . Marchew obrać i utrzeć na tarce jarzynowej (grube oczka) i dodać do kapusty. Posolić , posypać cukrem i kminkiem . Wlać wodę . Dokładnie wymieszać. Przełożyć do kamionki dobrze ugniatając . Przykryć talerzykiem (takiej wielkości by wypełniał prawie całą powierzchnię kamionki) . Talerzyk obciążyć (ja stawiam litrowy słoik wypełniony wodą). Zostawić w pokojowej temperaturze na 10 dni .

Zużyć na bieżąco na surówki - trzymać ugniecioną w słoiczkach w lodówce , lub przełożyć w słoiki (wychodzi ok. 3 litrowe). Zakręcić i wekować przez 10 minut . Taką kapustę można potem jeść jako surówkę lub dusić ją .

Gwoli wyjaśnienia - do kiszenia czerwonej kapusty dodaję przegotowanej wody gdyż puszcza ona bardzo mało soku i nie przykrywa on kapusty w trakcie kiszenia .