

Kapusta kwaszona



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kapusta	1 kg
sól	1 kg
marchew	1/2 sztuki
kminek	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę obrać z uszkodzonych liści, a następnie drobno poszatkować. Położyć warstwę kapusty na dno dobrze wyparzonego, kamionkowego naczynia i posypać solą. Następnie utłuc porządnie tłuczkiem, aż zacznie puszczać sok. Wtedy położyć kolejną warstwę kapusty, znów posypać solą i utłuc, i powtarzać czynność, aż się skończy kapusta. Można dodać w trakcie ubijania trochę kminku oraz startą na grubej tarce marchewkę - jeśli ktoś lubi. Następnie przykryć kapustę talerzykiem lub deseczką i przycisnąć kamieniem. Po kilku dniach poprzebijać patyczkiem do dna i pozostawić w chłodnym miejscu. Kapusta jest gotowa.