

KISZONA KAPUŚTA

100 g = 20 kcal, b = 1 g, t = 0 g, w = 3 g, bł. = 2 g

Do wykonania kiszzonej kapusty będzie Ci potrzebna:

- 2 kg kapusty
- 40 g soli kamiennej niejodowanej
- 180 g (4 sztuki) marchewki
- 1/2 łyżeczki kminku

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- kapustę poszatkuj, wymieszaj z solą i odstaw na godzinę aby puściła sok
- dodaj marchewkę startą na tarce jarzynowej o grubych oczkach oraz kminek
- całość wymieszaj ręką albo drewnianą łyżką (nigdy nie mieszaj metalową) i przełóż do (wyparzonych, suchych) słoików albo kamiennego garnka
- ważnym jest abyś wkładając kapustę do słoika, każdą warstwę dobrze ugniatał
- słoiki napełnij do 3/4 ich wysokości, przykryj przykrywką, ale nie dokręcaj
- odstaw w ciepłe miejsce na 3-7 dni
- każdego dnia kilka razy dociskaj kapustę za pomocą drewnianej łyżki oraz rób w niej dziury, aż do dna w celu jej odgazowania
- po ukiszeniu możesz kapustę dokręcić w słoiku i trzymać w lodówce

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>