

# Ogórki marynowane w lodówce

Ogórki marynowane będą pysznym i zdrowym dodatkiem do każdego mięsnego dania. Są łatwe w przygotowaniu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min (+chłodzenie)

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

6 sporych ogórków, pokrojonych w plasterki

4 cebule, pokrojone w cienkie plasterki

300 g cukru

1,5 szklanki octu jabłkowego

po 1/2 łyżeczki soli, ziaren gorczycy, nasion selera naciowego, kurkumy i mielonych goździków

## PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć ogórki i cebulę do miski. Odstawić. Wymieszać w rondlu pozostałe składniki i doprowadzić do wrzenia. Gotować, mieszając, aż cukier się rozpuści.

2) Połączyć ogórki i cebulę marynatą. Ostudzić. Włożyć do

szczelnego pojemnika i wstawić do lodówki co najmniej na 24 godziny przed podaniem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1/4 szklanki zawiera 58 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 50 mg sodu, 15 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*