

Młoda kiszona kapusta. Idealna surówka nie tylko na kemping

Młoda kiszona kapusta to odświeżający dodatek, który sprawdzi się doskonale jako przystawka do mięs z grilla. Oprócz tego kilka słoików ukrytych w spiżarni przyda się do podjadania.

Młoda kapustę zwykle jadamy gotowaną z koperkiem, jednak można z niej przygotować wiele ciekawych propozycji. Świetnym pomysłem jest ukiszenie jej w słoikach. Nawet jeśli za chwilę ruszasz na urlop, warto ją przygotować. Już po trzech dniach będzie idealnym dodatkiem do dań z ogniska czy grilla.

Jak ukiszyć młodą kapustę

Jeśli zabierasz się za kiszenie młodej kapusty, wybierz większy okaz. Krótka kiszona młoda kapusta z marchewką jest tak dobra, że można ją jeść zupełnie samą. Pasuje też świetnie do dań z grilla czy ogniska.

Składniki na młodą kiszoną kapustę

- Główka młodej kapusty, ok. 3 kg
- 0,5 kg młodej marchwi
- łyżka stołowa soli kamiennej
- 10 ziarenek pieprzu
- 4 liście laurowe
- 2 ząbki czosnku
- pół pęczka koperku

Jak ukisić młodą kapustę krok po kroku

1. Oczyszczyć kapustę z zewnętrznych liści. Resztę poszatkuć drobno ostrym nożem, lub na mandolinie.
2. Marchewki oczyścić i zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej.
3. Czosnek obierz i zmiażdź w prasce, lub drobno posiekaj.
4. Wymieszaj składniki i dodaj posiekany koperek.
5. Osól całość i mieszaj rękoma, mocno ugniatając.
6. Dodaj liście laurowe i pieprz, wymieszaj.
7. Przełóż kapustę do ceramicznego lub szklanego naczynia i dociśnij, np. talerzykiem obciążonym butelką z wodą. Górę naczynia możesz zabezpieczyć gazą, lub ściereczką bawełnianą.
8. Zostaw w temperaturze pokojowej na 3-5 dni.
9. Po tym czasie przełóż kapustę do wyparzonych słoików razem z sokiem, który wytworzyła, lekko zakręć i wstaw do lodówki.
10. Młoda kiszona kapusta nadaje się do jedzenia od razu.