

Węgierska surówka z kapusty i papryki do słoików

Surówka z kapusty, którą można zamknąć w słoiku to idealny dodatek do kanapek. W dodatku można ją przygotować i wyciągnąć za każdym razem, gdy chcemy zjeść coś dobrego do kanapki to mój ulubiony moment wieczornego podjadania. Przygotowuję ją przez cały rok i chyba nigdy mi się nie znudzi.

Surówki z kapusty to polska specjalność, to prawda. Jednak warzywa w słoikach przygotowane na sposób węgierski nie mają sobie równych. Przetwory w słoikach to prawdziwy skarb każdej spiżarni. Dzięki nim możemy cieszyć się smakiem letnich warzyw i owoców przez cały rok. **Zachowują one większość wartości odżywczych świeżych produktów** przy jednoczesnym wydłużeniu ich trwałości o wiele miesięcy. Choć ja potrafię jeden słoik wyczyścić w czasie wieczornego przegryzania.

SURÓWKA Z KAPUSTY W SŁOIKU

Surówka z kapusty zamknięta w słoiku to doskonały przykład przetworu, który zachowuje swoje walory smakowe i odżywcze przez długi czas. Kapusta, dostępna w sklepach przez cały rok, dlatego zapas tej pysznej przekąski jest przeze mnie regularnie uzupełniany.

W przeciwieństwie do świeżej surówki z kapusty, która szybko wędnie w lodówce, ta zamknięta w słoiku może przetrwać nawet kilka miesięcy. Przygotowywanie własnych przetworów to także ukłon w stronę ekologii. Wielokrotne używanie tych samych słoików zmniejsza ilość generowanych odpadów.

SKŁADNIKI SURÓWKI Z KAPUSTY PO

WĘGIERSKU

Wszystkie warzywa z tego przepisu dostępne są przez cały rok. Możesz zatem przygotować tę surówkę w dowolnym dniu. A jeśli zjesz wszystkie składniki jeszcze przed zamknięciem ich w słoiku, też nic się nie stanie. Warzywa przecież należy jeść 5 razy dziennie. A oto lista składników do surówki z kapusty:

1/4 główki białej kapusty (może być włoska lub czerwona, jeśli masz chęć, albo każdej po trochę)

1 duża cebula

1 żółta papryka

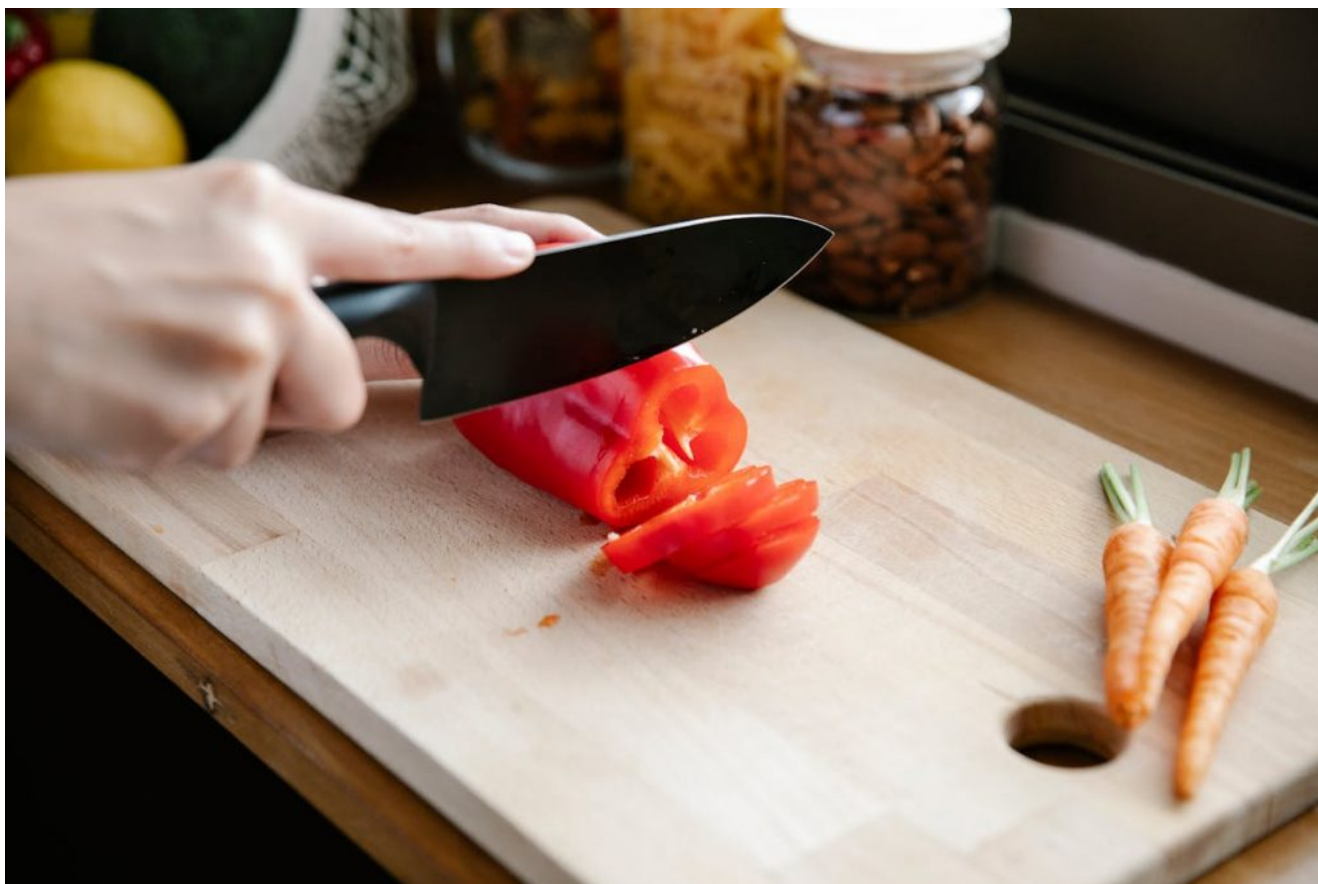
1/2 czerwonej papryki

1 ogórek

3 łyżki cukru

3 łyżki octu

łyżka soli



SURÓWKA Z KAPUSTY W SŁOIKACH – PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa umyj pod bieżącą wodą.
2. Potem kapustę posiekaj, paprykę pokrój w cienkie paski, cebulę i ogórka możesz poszatковать na mandolinie albo pokroić w bardzo cieniutkie plasterki.
3. Pokrojone warzywa przełóż do dużej miski. Wsyp do nich dużą, stołową łyżkę soli i porządnie je wymieszaj. Odstaw na godzinę, by puściły wodę.
4. Odcisnij warzywa i wylej słoną wodę.
5. Przygotuj zalewę. W litrze wody rozpuść 3 łyżki cukru i octu. Przestudź zalewę.
6. Włóż warzywa do słoików (zostaw 1 cm luzu od zakrętki) i zalej zalewą octową. Możesz dodać przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny w ziarnach), jeśli lubisz. Odczekaj, aż zalewa opadnie.
7. Zagrzej wodę w szerokim garnku, wyłożonym ściereczką. Włóż do niej słoiki z sałatką, a potem pasteryzuj 20 minut od czasu zagotowania. Wystudź słoiki i schowaj do spiżarni. Im dłużej warzywa będą w słoikach, tym nabiorą więcej smaku.

Czasem w ogóle nie szatkuję warzyw, tylko kroję je w większe kawałki i wkładam do słoików. Wtedy po wyjęciu pełnią funkcję pysznych „kiszzonek” w czasie obiadu dla znajomych. Często widziałam ten sposób podawania w restauracjach i uznałam, że moja surówka z kapusty może prezentować się równie pysznie. I wierzcie mi, że absolutnie tak jest.