

# Kapusta kiszona z warzywami - przepis

Ocena: **5,0**Poziom: **ŁATWY**Czas: **45 MINUT**Porcja dla: **4 OSÓB**

Najpopularniejszą metodą konserwowania kapusty na zimę jest **kiszenie**. Kapusta kiszona z warzywami ma nieco łagodniejszy smak i sporo zalet smakowych oraz odżywczych. Jak kisić kapustę z warzywami?

## Składniki

2 kg białej kapusty,

50 dag marchwi,

25 dag selera,

25 dag cebuli,

25 dag pora,

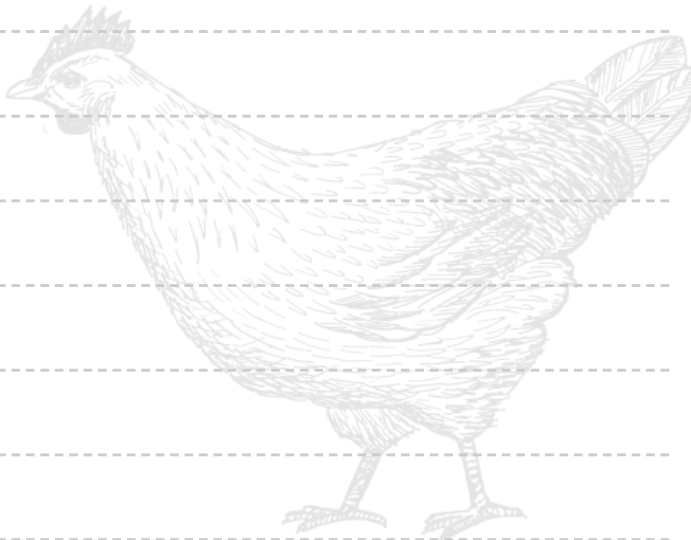
2 jabłka,

3 papryki,

łyżeczka kminku,

kilka jagód jałowca,

3 łyżki soli



## Przygotowanie krok po kroku:

**1**

Kapustę umyć, usunąć wierzchnie liście i głąb, poszatковать.

**2**

Pozostałe warzywa umyć, obrać, z papryki usunąć gniazda nasienne.

**3**

Selera i marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej, pory i paprykę pokroić w paski.

**4**

Obrane jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

5

Warzywa wymieszać, dodać przyprawy. Ubić w kamiennym garnku lub słoikach.

6

Gdy puszczą sok, przykryć talerzem i obciążyć.

7

Gdy na powierzchni sałatki wytworzy się piana, trzeba przebić ją szpikulcem do dna w kilku miejscach. Po 7 dniach przełożyć do słoików i pasteryzować (15 minut w piekarniku w temp. 90°C).

Ocena: 3

