

Cukinia w oliwie



Autor: **hajduczek-naturalnie**
Przepisów: **388** Ocena: **4958**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- około 3 kg owoców młodej, niewielkiej cukinii
- 4 garście grubej soli (jak zwykle – użyłam soli do przetworów, a więc niejodowanej)
- ocet winny lub jabłkowy, najlepiej pasteryzowany, o mocy około 3% (mocniejszy ocet można nieco rozcieńczyć wodą, zagotować i wys
- czosnek pokrojony w cienkie plasterki
- papryczki chili (niekoniecznie)
- czarny pieprz w ziarnach
- oliwa z oliwek tłoczona na zimno – dużo, litr z pewnością nie wystarczy
- opcjonalnie - wybrane zioła

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinie umyj i bardzo dokładnie osusz. Pokrój wzdłuż na plastry, a potem na cienkie, długie paseczki.



- 2 Wymieszaj paski cukinii w misce z 4 garściami grubo mielonej soli.



- 3 Odstaw na 30 min do lodówki. lub w inne chłodne miejsce.



- 4 Przełóż cukinię na duży durszlak, który należy umieścić nad miską.



- 5 Przykryj cukinię talerzem i mocno obciąż czymś ciężkim (kamień tu sprawdza się rewelacyjnie!). Zostaw, najlepiej w lodowce lub w innym bardzo chłodnym miejscu, na minimum półtora, dwa dni, żeby cukinia pozbyła się całej wody.



- 6 Po tym czasie dokładnie wypłucz cukinię w słabym (3%) occie jabłkowym lub winnym, aby pozbyć się nadmiaru soli. Można także wymieszać ocet z białym winem.



- 7 Pozostaw na 30 minut do obcieknięcia, a potem osusz dodatkowo w ręczniku papierowym.



- 8 Z wierzchu też warto osuszyć.



- 9 Nakładaj cukinię, lekko upychając, do czystych, wyparzonych słoików półlitrowych. Nie wypełniaj ich do końca, ale dodaj papryczkę chili (uwaga, nie warto przesadzić z jej ilością), czosnek oraz całe ziarenka pieprzu. Jeśli chcesz, możesz też dodać dowolne zioła. Ja nie dodaję żadnych, bo lubimy ten czysty, klarowny smak. Zalej oliwą, pamiętając o pozostawieniu wolnego miejsca u góry słoika (około 2 cm). Na wszelki wypadek dokładnie wytrzyj górę słoików i jeszcze dokładniej zakręć.



- 10 Pasteryzuj w kąpieli wodnej około 20 minut. Gorące słoiki wyjmuj z wody i odstaw na deskę (można kłaść do góry dnem). Gdy ostygną – sprawdź, czy nie ciekną. Na koniec odstaw w ciemne i dość chłodne miejsce na co najmniej 2 miesiące, aż nabiorą pełni smaku.



- 11 Cukinia w oliwie świetnie się sprawdza jako dodatek do serów albo pieczonego, podawanego na zimno mięsa. Doskonale smakuje sama, bez żadnych dodatków, podana tylko ze świeżą bagietką potrzebną do wymuskania oliwy. To jest pyszne, gorąco polecam!



Twoje notatki do przepisu: