

Cukinia z papryką do słoików i jako surówka do obiadu



Autor: **hajduczek-naturalnie**

Przepisów: **452** Ocena: **6033**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 2 kg młodej cukinii (takiej z miękką skórą i bez dużych nasion), najlepiej trochę zielonej i trochę żółtej, bo wtedy sałatka je
- 1 duża lub kilka małych cebul – w sumie około 150 g
- sól kamienna (około 1 kopiatej łyżeczki)
- 3 czerwone słodkie papryki, zresztą żółte też mogą być – byle było kolorowo (około 500 g przed obraniem)
- opcjonalnie – jakaś zielenina – pietruszka, koperek
- pół szklanki cukru
- 3/4 szklanki mocnego domowego octu jabłkowego (lub innego – owocowego, winnego, kwiatowego, ziołowego – jaki masz) – u mnie tym
- 1 kopiatek łyżka soli kamiennej
- pół szklanki łagodnej oliwy lub oleju o neutralnym smaku (użyłam oliwy)

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinie umyj, odetnij końcówki i bez obierania pokrój w cienkie plasterki. Możesz użyć tarki do jarzyn – tego ostrza, które umożliwia krojenie w talarki. Albo włącz sobie serial i krój cierpliwie nożem na desce – jak ja.



- 2 Cebulę obierz i pokrój w cienkie ćwierćplasterki. Plastry cukinii i cebuli włóż do miski i posyp solą – nie za dużo, tylko tyle, by cukinia puściła nadmiar soku. Miskę przykryj ściereczką i zostaw na przynajmniej godzinę. Ale może to być nawet cała noc.



- 3 Plastry cukinii i cebuli włóż do miski i posyp solą – nie za dużo, tylko tyle, by cukinia puściła nadmiar soku. Miskę przykryj ściereczką i zostaw na przynajmniej godzinę. Ale może to być nawet cała noc.



- 4 Rano odsącz cukinię z nadmiaru soku i umieść ją w dużym garnku (lub innym naczyniu odpornym na gorąco). Dodaj oczyszczoną z ogonków i pestek, pokrojoną w paseczki paprykę i ewentualnie jakąś posiekaną natkę. Wymieszaj nieco dłonią (nie łyżką, żeby nie uszkodzić plastrów cukinii).



- 5 W osobnym rondlu zagotuj składniki zalewy, pogotuj ze 2-3 minuty (żeby cukier i sól zdążyły się rozpuścić) i gorącą wlej do naczynia z cukinią. Jeszcze raz wymieszaj dłonią (nie bój się, to nie jest bardzo gorące). Przykryj i pozostaw na minimum 2 godziny lub dłużej, na całą noc. Na początku zalewy będzie mało, ale cukinia puści jeszcze sporo soku i w rezultacie będzie w sam raz. Po dwóch godzinach cukinia z papryką jest już gotowa do jedzenia jako sałatka/surówka.



- 6 Nadmiar cukinii (lub wszystko, jeśli wolisz) przełóż do słoików.



- 7) Mniejsze, jak moje (300-500 ml) – wystarczy pasteryzować 20 minut. Większe wymagają 30-minutowej pasteryzacji.



Twoje notatki do przepisu: