

# Kapusta kiszona z marchwią (i opcjonalnie kminkiem)



Autor: **hajduzek-naturalnie**

Przepisów: **397** Ocena: **5060**



> 6 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- poszatkowana biała kapusta (około 2-3 kg)
- obrana i starta na dużych oczkach marchew (u mnie około 800 g)
- sól kamienna niejodowana 2% (na 3,5 kg mieszanych warzyw użyłam 70 g soli, czyli 20 g na każdy kilogram)

## Sposób przygotowania:

- 1 Warzywa umieść w misce, dodaj sól, wymieszaj dokładnie.



- 2 Przykryj miskę ściereczką i pozostaw na kilka godzin, aż warzywa puszczą sok.



- ③ Zmrożone warzywa układaj w słoiku, ubijając dokładnie. Podczas ubijania powinna wytworzyć się wystarczająca ilość soku, by kiszonka pokryła się płynem.



- ④ Większość mieszanki włożyłam do sporego słoja, a do reszty sypnęłam garstkę kminku i ubiłam w mniejszym naczyniu. Dzięki temu mam dwa rodzaje kapusty z marchewką.



- ⑤ Co ważne – oba naczynia zamknęłam. Po dwóch dniach warto zajrzeć do słoików z kapustą,



przebić ją trzonkiem drewnianej łyżki, by uwolnić nadmiar gazów i ponownie ubić w słoiku. Czynność powtórzyć następnego dnia, potem burzliwa fermentacja powinna się uspokoić.



- 6 Kapustę kiszoną z marchewką zaczęłam podjadać już po 3 dniach, które słoiki spędziły w cieple. Uwielbiam taką "małosolną", ale jeśli wolisz kwaśniejszą kapustę – poczekaj przynajmniej tydzień. Gdy smak kiszonki jest odpowiedni, warto przenieść ją w chłodniejsze miejsce, by spowolnić fermentację. Smacznego i – bądźcie zdrowi!



Twoje notatki do przepisu: