

KWIATY I NASIONA

„Kapary” z nasion nasturcji

Miękkie, zielone nasiona nasturcji po zamarynowaniu mają wyrazisty, pieprzny smak. Można używać ich podobnie jak zwykłych kaparów.

Autor przepisu: Jane Levi · JaneLevi.com



CZAS

24 godziny w solance + miesiąc dojrzewania

PORCJA

Jeden mały słoik

Metoda: Marynowanie w occie po moczeniu w solance

Sezon i surowiec: Zielone, miękkie nasiona nasturcji większej

Przechowywanie: Zalecenie Fermentarni: po zalaniu octem przechowuj w lodówce, również przed otwarciem.

Składniki

- 50 g młodych zielonych nasion nasturcji
- 150 ml wody
- 10 g soli
- Do 100 ml białego octu winnego, zależnie od wielkości słoika
- Ziarna pieprzu lub chili oraz liść laurowy, koperek albo estragon - przyprawy opcjonalne, do wyboru

Przygotowanie

1. Wybierz zielone nasiona

Zbierz miękkie, zielone nasiona. Odrzuć żółknące lub zaschnięte. Umyj.

2. Namocz w solance

Rozpuść 10 g soli w 150 ml wody. Dodaj nasiona, przykryj i pozostaw na 24 godziny.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

„Kapary” z nasion nasturcji / ciąg dalszy

3. **Napełnij słoik**

Odcedź nasiona, wylej solankę i osusz na czystej ściereczce. Przełóż do małego wysterylizowanego słoika z wybranymi przyprawami, zostawiając około 1 cm miejsca pod pokrywką.

4. **Zalej octem**

Zalej białym octem winnym, aby nasiona były przykryte. Zamknij i odstaw na miesiąc do lodówki, zgodnie z zaleceniem Fermentarni. Po otwarciu nadal przechowuj w lodówce.

Wskazówki

Ocet może powodować korozję metalowej pokrywki. Użyj pokrywki z odpowiednią powłoką albo słoika ze szklaną pokrywką i gumową uszczelką.

Uwagi Fermentarni

Zalecenie Fermentarni: do dojrzewania wybierz lodówkę. Autorka zaleca chłodne, ciemne miejsce przed otwarciem, a lodówkę po otwarciu.

Używaj młodych, zielonych owoców jadalnej nasturcji większej, potocznie nazywanych nasionami. Suche lub zaprawione nasiona do siewu nie nadają się do jedzenia.

Jak podawać

Posiekaj i dodaj do sałatki ziemniaczanej, sosu tatarskiego lub dressingu.

Pod lupą

Chemia pieprznego smaku

Nasturcja zawiera glukozynolany. Po uszkodzeniu tkanek rośliny związki te mogą rozkładać się do izotiocyjanianów, które współtworzą pieprzny smak. Zielone owoce mają więc własną ostrość, natomiast kwaśny smak gotowej marynaty pochodzi z octu.

