

WARZYWA

Kapusta kiszona Ani

Domowa kapusta kiszona w słoikach według Ani z AniaGotuje.pl.

Autor przepisu: Anna (AniaGotuje.pl) · AniaGotuje.pl



CZAS

30 minut przygotowania; 7-14 dni kiszenia

PORCJA

5 słoików po 500 ml

Przechowywanie: Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. Otwarty słoik zużyj w tydzień.

Składniki

- 1 główka białej kapusty - 2500 g przed oczyszczeniem
- 40 g niejodowanej soli kamiennej

Autorka uzyskała 2000 g poszatowanej kapusty. Do tej ilości dodaje 40 g soli.

Sprzęt

- 5 słoików po 500 ml z zakrętkami
- Nóż lub szatkownica
- Łyżka lub tłuczek

Przygotowanie

1. Oczyszć i poszatuj

Usuń odstające lub uszkodzone liście, umyj główkę, podziel na ćwiartki i wytnij głąb. Cienko poszatuj.

2. Posól i ugnieć

Wymieszaj z solą. Ugniataj kilka minut, odstaw na 30 minut. Powtarzaj, aż puści sok.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



Kapusta kiszona Ani / ciąg dalszy

3. **Napełnij słoiki**

Wyparz nieuszkodzone słoiki i zakrętki. Nakładaj porcjami, mocno ubijając. Wypełnij do 80%. Sok musi przykrywać kapustę. Lekko zakręć.

4. **Kiś**

Odstaw w ciemniejszym miejscu, do 19°C. Gdy zakrętki się wybrzuszą, wypuść gaz i dociśnij kapustę wyparzoną łyżką.

5. **Sprawdź smak**

Po tygodniu sprawdź smak. Kiś 7-14 dni; gdy odpowiada Ci kwaśność, przenieś słoiki do lodówki.

Jak podawać

Do surówek, kapuśniaku, bigosu i pierogów.

Pod lupą

Sól, sok i kwas mlekowy

Sól wyciąga sok z poszatkowanej kapusty, tworząc jej własną zalewę. Wpływa też na to, które mikroorganizmy mogą się rozwijać. Bakterie kwasu mlekowego wykorzystują cukry z kapusty i wytwarzają kwasy, dlatego kapusta kwaśnieje bez dodatku octu.

