

WARZYWA

Marynowana fasolka szparagowa z chrzanem i cytryną

Pikantna fasolka według Hege Marie Köster z magazynu „essen & trinken”.

Autor przepisu: Hege Marie Köster · essen & trinken



CZAS

Przygotowanie: 30 minut; gotowanie: 90 minut;
dojrzewanie: 2 tygodnie

PORCJA

3 słoiki po 1,2 l

Metoda: Marynowanie w occie i gotowanie w kąpieli wodnej

Sezon i surowiec: Świeża zielona fasolka

Przechowywanie: Zalecenie Fermentarni: po wystudzeniu przechowuj w lodówce, także po otwarciu.

Składniki

- ☐ 1 kg zielonej fasolki szparagowej
- ☐ 3 czerwone papryczki chili
- ☐ 50 g świeżego chrzanu
- ☐ 1 l białego octu winnego
- ☐ 700 ml wody
- ☐ 100 g soli
- ☐ 1½ łyżki ziaren czarnego pieprzu
- ☐ 3 paski skórki z niewoskowanej cytryny

Przygotowanie

1. Przygotuj warzywa

Umyj fasolkę, odetnij końcówki. Papryczki przekrój wzdłuż na pół. Obrane chrzan pokrój w plasterki.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

Marynowana fasolka szparagowa z chrzanem i cytryną / ciąg dalszy

2. Zagotuj zalewę

Zagotuj ocet z wodą, solą i pieprzem.

3. Napełnij słoiki

W wyparzonych słoikach ciasno ułóż fasolkę, chili, chrzan i cytrynę. Strąki powinny kończyć się 1 cm poniżej brzegu. Wlej gorącą zalewę, zamknij.

4. Gotuj w kąpieli wodnej

Wstaw słoiki do wrzącej wody, sięgającej tuż poniżej brzegów. Utrzymuj łagodne wrzenie przez 90 minut. Wyjmij i ostudź na kratce.

5. Pozostaw do dojrzewania

Pozostaw do dojrzewania według uznania. Autorka podaje, że fasolka smakuje najlepiej po 2 tygodniach w słoiku.

Uwagi Fermentarni

Zalecenie Fermentarni: po wystudzeniu przechowuj w lodówce. Źródło nie podaje temperatury przechowywania.

Nie zmniejszaj ilości octu i nie skracaj 90-minutowego gotowania. Nie zastępuj go samym zalaniem gorącą zalewą. Fasolki szparagowej nie jedz na surowo.

Jak podawać

Podawaj do mięsa lub koktajlu Bloody Mary.

Pod lupą

Ciepło i ocet mają różne zadania

Fasolka szparagowa zawiera lektyny, czyli białka, których aktywność zmniejsza odpowiednia obróbka cieplna. Ocet zakwasza zalewę, ale samo zakwaszenie nie zastępuje ugotowania fasolki. Dlatego w tym przepisie występują zarówno zalewa octowa, jak i obróbka cieplna.

