

WARZYWA

Marynowana okra z gorczycą i czosnkiem

Młode strąki okry w octowej zalewie z gorczycą i liściem laurowym. Przepis Nichole Dandrea-Russert, opublikowany przez Food Revolution Network.

Autor przepisu: Nichole Dandrea-Russert · Food Revolution Network



CZAS

15 minut + co najmniej 2 dni w lodówce

PORCJA

4 porcje

Metoda: Szybkie marynowanie w occie

Sezon i surowiec: Małe, świeże, delikatne strąki okry

Przechowywanie: Przechowuj w lodówce do 2 miesięcy, w czystym, zamkniętym słoiku.

Składniki

- ☐ Około 340 g świeżej okry (2 amerykańskie miarki cup; około 12 uncji wagowych)
- ☐ 1 duży ząbek czosnku, drobno posiekany
- ☐ ½ łyżeczki ziaren czarnego pieprzu, opcjonalnie
- ☐ Około 237 ml ekologicznego octu jabłkowego (1 amerykańska miarka cup)
- ☐ Około 237 ml wody (1 amerykańska miarka cup)
- ☐ 1 łyżeczka ziaren gorzycy
- ☐ 1 liść laurowy
- ☐ 1 łyżka cukru kokosowego, opcjonalnie
- ☐ ¼ łyżeczki soli; w razie potrzeby dodatkowe ¼ łyżeczki

Przygotowanie

1. Napełnij słoik

Umyj okrę. Włóż ją z czosnkiem i opcjonalnym pieprzem do szklanego słoika o pojemności około 950 ml (32 amerykańskie uncje płynne).

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

Marynowana okra z gorczycą i czosnkiem / ciąg dalszy

2. Przygotuj zalewę

Połącz wodę, ocet, gorczycę, liść laurowy, opcjonalny cukier i sól w garnku. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Odstaw do ostudzenia.

3. Zalej okrę

Wlej zalewę do słoika. Potrząśnij i sprawdź, czy okra jest całkowicie zanurzona.

4. Pozostaw w lodówce

Przed podaniem pozostaw w lodówce na co najmniej 2 dni.

Wskazówki

Wartości metryczne są zaokrąglonymi odpowiednikami jednostek ze źródła: 1 amerykańska miarka cup $\approx$ 237 ml, 12 uncji wagowych $\approx$ 340 g, 32 uncje płynne $\approx$ 950 ml. Nie używaj dowolnej filiżanki jako miarki.

Gorczyca jest alergenem. Używaj świeżej, dokładnie umytej okry bez miękkich miejsc. Przechowuj w lodówce do 2 miesięcy.

Jak podawać

Podaj do pieczonych potraw, sałatek lub półmiska marynat.

Pod lupą

Skąd bierze się śluzowata konsystencja

Okra zawiera śluz roślinny bogaty w polisacharydy, który odpowiada za jej charakterystyczną śliską konsystencję. Krojenie owoców uwalnia go więcej. W tym przepisie młode owoce pozostają całe, zamiast być posiekane jak do zagęszczanej nimi zupy.

