

KWIATY I NASIONA

Marynowane pąki mniszka

Kwaśne pąki z kolendrą i gorczycą, podawane zamiast kaparów. Przepis Theresy Baumgärtner z książki „Frühlingserwachen”.

Autor przepisu: Theresa Baumgärtner · ORF · Frühlingserwachen



CZAS

Krótkie gotowanie + chłodzenie

PORCJA

Porcja z jednej garści pąków

Metoda: Marynowanie w occie

Sezon i surowiec: Zamknięte pąki mniszka lekarskiego

Przechowywanie: Przechowuj w lodówce, w czystym, zamkniętym słoiku.

Składniki

- ☐ 1 garść pąków mniszka lekarskiego
- ☐ 100 ml wody
- ☐ 100 ml białego octu balsamicznego
- ☐ 1 łyżeczka soli morskiej
- ☐ Odrobina świeżo mielonego pieprzu
- ☐ 1 łyżeczka ziaren kolendry
- ☐ 1 łyżeczka ziaren gorczycy
- ☐ 1 liść laurowy

Przygotowanie

1. Umyj pąki

Oplucz pąki i odsącz.

2. Zagotuj marynatę

W małym garnku zagotuj wodę z octem i przyprawami. Dodaj pąki i gotuj przez 10-20 sekund.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

Marynowane pąki mniszka / ciąg dalszy

3. **Przełóż do słoików**

Od razu wyjmij pąki z garnka i przełóż do małych słoików z zakrętką. Wlej gorącą marynatę i zamknij słoiki.

4. **Przechowuj w lodówce**

Po wystudzeniu wstaw słoiki do lodówki.

Uwagi Fermentarni

Zbieraj tylko prawidłowo rozpoznany mniszek, z miejsca wolnego od oprysków i zanieczyszczeń.

To marynata octowa, nie kiszonka.

Jak podawać

Podaj na chrupkim pieczywie z masłem albo dodaj do sałatki.

Pod lupą

W jednym pąku wiele kwiatów

To, co wygląda jak jeden kwiat mniszka, jest koszyczkiem złożonym z wielu drobnych kwiatów. „Pąki” w tym przepisie to właśnie te koszyczki, jeszcze ciasno zamknięte. Po otwarciu są innym składnikiem niż zwarte, zielone pąki wybrane do tej marynaty.

