

ЦВЕТЫ И СЕМЕНА

«Каперсы» из семян настурции

Молодые зелёные плоды настурции, которые обычно называют семенами, можно замариновать и подавать вместо каперсов. У них выраженный перечный вкус.

Автор рецепта: Jane Levi · JaneLevi.com



ВРЕМЯ

24 часа в рассоле + месяц выдержки

КОЛИЧЕСТВО

1 небольшая банка

Способ приготовления: Маринование в уксусе после вымачивания в рассоле

Сезон и выбор продуктов: Мягкие зелёные семена настурции большой

Хранение: Рекомендация Fermentarnia: выдерживайте и храните в холодильнике с момента заливания уксусом.

Ингредиенты

- ☐ 50 г молодых зелёных семян настурции
- ☐ 150 мл воды
- ☐ 10 г соли
- ☐ До 100 мл белого винного уксуса - сколько потребуется для выбранной банки
- ☐ По желанию: чёрный перец горошком или чили; лавровый лист, укроп или эстрагон

Приготовление

1. Подготовьте семена

Отберите мягкие зелёные семена настурции. Пожелтевшие и высохшие не используйте. Вымойте семена.

2. Вымочите в рассоле

Растворите 10 г соли в 150 мл воды. Добавьте семена, прикройте и оставьте на 24 часа.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

A stylized, handwritten signature of Natalia Horbach in black ink.

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



«Каперсы» из семян настурции / продолжение

3. Наполните банку

Слейте рассол и обсушите семена на чистом полотенце. Переложите в небольшую стерилизованную банку, добавьте выбранные пряности. Оставьте около 1 см свободного места под крышкой.

4. Залейте уксусом

Влейте белый винный уксус: он должен полностью покрывать семена. Закройте и выдержите месяц в холодильнике, как рекомендует Fermentarnia. После открытия продолжайте хранить в холодильнике.

Примечания

Уксус может вызвать коррозию металлической крышки. Используйте крышку с подходящим покрытием или банку со стеклянной крышкой и резиновым уплотнителем.

Примечания Ферментарни

Рекомендация Fermentarnia: для созревания выбирайте холодильник. Автор рекомендует прохладное тёмное место до открытия и холодильник после открытия.

Используйте молодые зелёные плоды съедобной настурции большой, которые обычно называют семенами. Сухие или протравленные семена для посева не подходят для еды.

Как подавать

Измельчите и добавьте в картофельный салат, соус тартар или салатную заправку.

Под микроскопом

Откуда у настурции перечная острота

Настурция содержит глюкозинолаты. При повреждении растительной ткани они могут распадаться с образованием изотиоцианатов, которые участвуют в создании перечного вкуса. Поэтому у зелёных плодов есть собственная острота, а кислоту готовой приправе придаёт уксус.

Natalia Horbach

