

ОВОЩИ

Квашеная капуста по рецепту Анны

Домашняя квашеная капуста в банках по рецепту Анны с сайта AniaGotuje.pl.

Автор рецепта: Anna (AniaGotuje.pl) · AniaGotuje.pl



ВРЕМЯ

30 минут подготовки; 7-14 дней квашения

КОЛИЧЕСТВО

5 банок по 500 мл

Хранение: Храните в холодильнике до 3 месяцев. Открытую банку используйте в течение недели.

Ингредиенты

- 1 кочан белокочанной капусты - 2500 г до очистки
- 40 г неиодированной каменной соли

В исходном рецепте после очистки и шинковки осталось 2000 г капусты. На эту массу Анна берёт 40 г соли.

Инвентарь

- 5 банок по 500 мл с крышками
- Нож или шинковка
- Ложка или толкушка

Приготовление

1. Нашинкуйте капусту

Удалите вялые и повреждённые листья. Вымойте кочан, разрежьте на четверти и вырежьте кочерыжку. Тонко нашинкуйте капусту.

2. Посолите и разомните

Перемешайте капусту с солью и разминайте руками несколько минут. Оставьте на 30 минут, затем снова разомните. Повторяйте, пока не выделится сок.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

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

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



Квашеная капуста по рецепту Анны / продолжение

3. Уложите в банки

Ошпарьте банки без сколов и трещин, а также крышки. Укладывайте капусту небольшими порциями, плотно утрамбовывая. Заполняйте банки на 80% объёма. Сок должен полностью покрывать капусту. Неплотно закрутите крышки.

4. Оставьте для квашения

Поставьте банки в затемнённое место при температуре не выше 19°C. Если крышки вздуются, приоткройте их, чтобы выпустить газ, и прижмите капусту ошпаренной ложкой.

5. Проверьте вкус

Через неделю попробуйте капусту. Квашение занимает 7-14 дней. Когда вкус станет достаточно кислым, уберите банки в холодильник.

Как подавать

Подавайте как закуску или используйте для щей, бигоса и начинки для вареников.

Под микроскопом

Соль, сок и молочная кислота

Соль вытягивает сок из нашинкованной капусты, и получается собственный рассол. Она также влияет на то, какие микроорганизмы смогут развиваться. Молочнокислые бактерии используют сахара капусты и вырабатывают кислоты - так появляется кислинка без добавления уксуса.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



страница 2

РЕЦЕПТ НА САЙТЕ