

ОВОЩИ

Маринованная стручковая фасоль с хреном и лимоном

Пикантная фасоль по рецепту Hege Мари Кёстер из журнала *essen & trinken*.

Автор рецепта: Hege Marie Köster · *essen & trinken*



ВРЕМЯ

30 минут подготовки + 90 минут нагревания в воде + 2 недели выдержки

КОЛИЧЕСТВО

3 банки по 1,2 л

Способ приготовления: Маринование и длительное нагревание банок в воде

Сезон и выбор продуктов: Свежая зелёная стручковая фасоль

Хранение: Рекомендация Fermentarnia: после остывания храните банки в холодильнике. После открытия также держите в холодильнике.

Ингредиенты

- ☐ 1 кг зелёной стручковой фасоли
- ☐ 3 красных перца чили
- ☐ 50 г свежего корня хрена
- ☐ 1 л белого винного уксуса
- ☐ 700 мл воды
- ☐ 100 г соли
- ☐ 1½ ст. л. чёрного перца горошком
- ☐ 3 полоски цедры с лимона без воскового покрытия

Приготовление

1. Подготовьте овощи

Вымойте фасоль и срежьте кончики. Перцы разрежьте вдоль пополам. Очистите хрен и нарежьте ломтиками.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



Маринованная стручковая фасоль с хреном и лимоном / продолжение

2. Приготовьте маринад

Доведите до кипения уксус с водой, солью и чёрным перцем.

3. Наполните банки

Плотно уложите фасоль, чили, хрен и лимонную цедру в ошпаренные банки. Оставьте 1 см от верхушек стручков до края банки. Залейте горячим маринадом и закройте.

4. Прогрейте банки в воде

Поставьте закрытые банки в кипящую воду: она должна доходить почти до их верхнего края. Поддерживайте слабое кипение 90 минут. Выньте банки и остудите на решётке.

5. Дайте настояться

По наблюдению автора, лучший вкус фасоль приобретает после 2 недель выдержки в банке.

Примечания Ферментарни

Рекомендация Fermentarnia: после остывания храните в холодильнике. В источнике не указана температура хранения.

Не уменьшайте количество уксуса и не сокращайте 90 минут варки. Не заменяйте её простым заливанием горячего маринада. Не ешьте стручковую фасоль сырой.

Как подавать

Подавайте к мясу или коктейлю «Кровавая Мэри».

Под микроскопом

У нагревания и уксуса разные задачи

Стручковая фасоль содержит лектины - белки, активность которых снижается при достаточной тепловой обработке. Уксус придаёт маринаду кислоту, но подкисление не заменяет приготовления фасоли. Поэтому в этом рецепте есть и уксусная заливка, и тепловая обработка.

