

КВІТИ Й НАСІННЯ

«Каперси» з красолі (настурції)

Молоді зелені плоди красолі після маринування набувають виразного перцевого смаку. Використовуйте їх у салатах і соусах так само, як каперси.

Автор рецепта: Jane Levi · JaneLevi.com



ЧАС

24 години в розсолі + місяць дозрівання

КІЛЬКІСТЬ

Одна невелика банка

Спосіб приготування: Маринування в оцті після вимочування в розсолі

Сезон та інгредієнти: Молоді, ще м'які зелені плоди красолі великої

Зберігання: Рекомендація Fermentarnia: після заливання оцтом зберігайте в холодильнику, навіть до відкриття банки.

Інгредієнти

- ☐ 50 г молодих зелених плодів красолі (настурції)
- ☐ 150 мл води
- ☐ 10 г солі
- ☐ До 100 мл білого винного оцту, залежно від розміру банки
- ☐ За бажанням: чорний перець горошком або чилі, лавровий лист, кріп чи естрагон

Приготування

1. Підготуйте плоди

Зберіть м'які зелені плоди красолі. Пожовклі та сухі відкиньте. Вимийте.

2. Вимочіть у розсолі

Розчиніть 10 г солі в 150 мл води. Залийте плоди розсолом, накрийте й залиште на 24 години.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

«Каперси» з красолі (настурції) / продовження

3. Наповніть банку

Відділіть плоди, розсіл вилийте. Обсушіть на чистому рушнику та складіть у невелику стерилізовану банку разом із вибраними прянощами. Залиште близько 1 см вільного місця під кришкою.

4. Залийте оцтом

Залийте білим винним оцтом, щоб він повністю покрити плоди. Закрийте й витримайте місяць у холодильнику, як рекомендує Fermentarnia. Після відкривання також зберігайте в холодильнику.

Поради

Оцет може спричинити корозію металевої кришки. Використовуйте кришку з відповідним покриттям або банку зі скляною кришкою та гумовим ущільнювачем.

Примітки Ферментарні

Рекомендація Fermentarnia: витримуйте в холодильнику. Авторка радить прохолодне темне місце до відкривання та холодильник після нього.

Беріть молоді зелені плоди їстівної красолі великої - у рецептах їх часто називають насінням. Сухе або протруєне насіння для сівби непридатне для їжі.

Як подавати

Подрібніть і додайте до картопляного салату, соусу тартар або салатної заправки.

Під мікроскопом

Звідки в красолі перцева гострота

Красоля, або настурція, містить глюкозинолати. Коли рослинна тканина пошкоджується, вони можуть розщеплюватися з утворенням ізотіоціанатів, що надають перцевого смаку. Тому зелені плоди мають власну гостроту, а кислотності готовій приправі надає оцет.

Natalia Horbach

