

ОВОЧІ

Квашена капуста за рецептом Ані

Домашня капуста, квашена в банках, за рецептом Анни з AniaGotuje.pl.

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



ЧАС

30 хвилин підготовки; 7-14 днів квашення

КІЛЬКІСТЬ

5 банок по 500 мл

Зберігання: Зберігайте в холодильнику до 3 місяців. Капусту з відкритої банки спожийте протягом тижня.

Інгредієнти

- 1 головка білокачанної капусти - 2500 г до очищення
- 40 г нейодованої кам'яної солі

Після очищення в авторки залишилося 2000 г нашаткованої капусти. Саме на цю кількість потрібно 40 г солі.

Обладнання

- 5 банок по 500 мл із кришками
- Ніж або шатківниця
- Ложка або товчач

Приготування

1. Підготуйте капусту

Зніміть нещільні та пошкоджені листки. Вимийте головку, розріжте на чверті й виріжте качан. Тонко нашаткуйте.

2. Посоліть і помніть

Перемішайте капусту із сіллю. Помніть руками кілька хвилин, потім залиште на 30 хвилин. Повторюйте, доки капуста не пустить сік.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD



Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Квашена капуста за рецептом Ані / продовження

3. Наповніть банки

Ошпарте неушкоджені банки та кришки. Викладайте капусту порціями й щоразу щільно утрамбовуйте. Заповніть банки на 80% об'єму. Сік має повністю покривати капусту. Злегка закрутіть кришки.

4. Залиште кваситися

Поставте банки в затемнене місце за температури не вище 19°C. Якщо кришки здуються, випустіть газ і притисніть капусту ошпареною ложкою.

5. Перевірте готовність

Спробуйте капусту через тиждень. Зазвичай квашення триває 7-14 днів. Коли смак буде достатньо кислим, поставте банки в холодильник.

Як подавати

Додавайте до салатів, капусняку, бігосу або начинки для вареників.

Під мікроскопом

Сіль, сік і молочна кислота

Сіль витягує сік із нашаткованої капусти, утворюючи власний розсіл. Вона також впливає на те, які мікроорганізми зможуть розвиватися. Молочнокислі бактерії використовують цукри капусти й утворюють кислоти - так з'являється кислинка без додавання оцту.

Natalia Horbach

