

ОВОЧІ

Маринована стручкова квасоля з хроном і ЛИМОНОМ

Пікантна квасоля за рецептом Hege Marie Köster із журналу «essen & trinken».

Автор рецепта: Hege Marie Köster · essen & trinken



ЧАС

Підготовка: 30 хвилин; варіння: 90 хвилин;
дозрівання: 2 тижні

КІЛЬКІСТЬ

3 банки по 1,2 л

Спосіб приготування: Маринування в оцті та обробка банок у киплячій воді

Сезон та інгредієнти: Свіжа зелена стручкова квасоля

Зберігання: Рекомендація Fermentarnia: після охолодження зберігайте банки в холодильнику. Відкриті банки також тримайте в холодильнику.

Інгредієнти

- ☐ 1 кг зеленої стручкової квасолі
- ☐ 3 червоні перці чилі
- ☐ 50 г свіжого кореня хрону
- ☐ 1 л білого винного оцту
- ☐ 700 мл води
- ☐ 100 г солі
- ☐ 1½ ст. л. чорного перцю горошком
- ☐ 3 смужки цедри з лимона без воскового покриття

Приготування

1. Підготуйте овочі

Вимийте квасолю та зріжте кінчики стручків. Розріжте перці чилі вздовж навпіл. Очистіть хрін і наріжте тонкими пластинками.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Маринована стручкова квасоля з хроном і лимоном / продовження

2. Приготуйте маринад

Доведіть до кипіння оцет із водою, сіллю та чорним перцем.

3. Наповніть банки

Щільно розкладіть квасолю, чилі, хрін і лимонну цедру в ошпарені банки. Верхівки стручків мають бути на 1 см нижче краю банки. Залийте гарячим маринадом і закрийте кришками.

4. Прогрійте банки

Поставте банки в киплячу воду. Рівень води має бути трохи нижчим за краї банок. Підтримуйте слабе кипіння 90 хвилин. Дістаньте банки й дайте охолонути на решітці.

5. Дайте настоятися

За словами авторки, смак квасолі найкраще розкривається після 2 тижнів витримування.

Примітки Ферментарні

Рекомендація Fermentarnia: після охолодження зберігайте банки в холодильнику. У джерелі температуру зберігання не зазначено.

Не зменшуйте кількість оцту та не скорочуйте 90 хвилин обробки в киплячій воді. Саме лише заливання гарячим маринадом не замінює цього етапу. Не їжте стручкову квасолю сирого.

Як подавати

Подавайте до м'яса або як доповнення до коктейлю «Кривава Мері».

Під мікроскопом

Нагрівання й оцет мають різні завдання

Стручкова квасоля містить лектини - білки, активність яких знижується за достатньої термічної обробки. Оцет надає маринаду кислотності, але підкислення не замінює приготування квасолі. Тому в цьому рецепті є і оцтова заливка, і термічна обробка.

