

# KAPUSTA KISZONA

2 Porcje | Czas przygotowania 30 min

## SKŁADNIKI

1 główka / białej kapusty

4 sztuki / marchewki

1 sztuka / jabłka

Sól

SOLANKA:

1 łyżka / soli niejodowanej

1 l / wody

## SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Kapustę obieramy z zewnętrznych liści (nie wyrzucamy ich, będą potrzebne później), myjemy a następnie kroimy na ćwiartki. Z każdej ćwiartki wykrajamy twardą część zwaną „głębem”. Następnie za pomocą mandoliny lub szatkownicy drobno siekamy kapustę do dużej misy. Posiekaną kapustę solimy i mieszamy, a następnie odstawiamy na 30 minut – w tym czasie kapusta zmięknie – od czasu do czasu ugniatamy.

W czasie, gdy kapusta odpoczywa obieramy, myjemy marchewkę, a następnie ścieramy na dużych oczkach tarki. Jabłko myjemy i kroimy na mniejsze kawałki (w dużą kostkę). W 1 litrze przegotowanej wody rozpuszczamy 1 łyżkę niejodowanej, kamiennej soli.

Miękką poszatkowaną kapustę mieszamy ze startą marchewką i pokrojonym jabłkiem.

## LISTA ZAKUPÓW

Główka kapusty

4 marchewki

Jabłko

Sól niejodowana kamienna

W wyparzonych słoikach, w których będziemy kisić kapustę, układamy partiami kapustę (co  $\frac{1}{4}$  wysokości słoika) dokładnie przyciskając, tak aby nie było powietrza, a następnie podlewamy solanką. Gdy słoik będzie wypełniony w  $\frac{3}{4}$  n wierzch kładziemy liść kapusty i go obciążamy (małym słoiczkiem, filiżanką do espresso lub wyparzonym kamieniem), tak aby cała kapusta była zanurzona w solance. Zamykamy szczelnie słoik.

Tak przygotowaną kapustę odstawiamy na 7 dni w ciepłe, zaciemnione miejsce. Po tym czasie przenosimy kapustę w chłodne, zaciemnione miejsce. Domowa kiszona kapusta jest doskonałym dodatkiem do ryb lub mięs.