

Kiszona marchew (słoik około 0,6 litra)

- marchew wyszorowana i obrana – ok. 300 g (już po obraniu)
- 2 ząbki czosnku, obrane z łusek i pokrojone w plasterki
- łyżka nasion kolendry
- kilka kulek ziela angielskiego
- pół litra wody (może być zimna lub gorąca – zależy od tego, jaką metodę wolisz)
- 15 g soli kamiennej bez antyzbrylaczy

Prawdopodobnie cała solanka nie zmieści się do słoika, nadmiar można wykorzystać do przygotowania innej kiszonki. Lub drugiego słoika z marchewką.

Obraną marchew pokroić w słupki, krążki lub długie wstążki. Umieścić dość ciasno w słoiku, dotyczy to zwłaszcza wstążek, które lubią się puszyć. Dodać przyprawy, zalać solanką, zakręcić słoik i czekać tydzień lub dłużej. Zjadać ze smakiem :)

Zamiast zalecanych tu przypraw można użyć gorczycy (a nawet gotowej musztardy), świeżego imbiru, korzenia chrzanu, listków laurowych – znów wiele zależy od upodobań i pomysłowości. Kiszonki to również zabawa!

Po więcej pomysłów zapraszam na blog:



www.hajduczeknaturalnie.pl