

Domácí nakládání zelí



Obtížnost:

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 1

1471 kalorií , **29 g** cukrů , **0 g** tuků , **101 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/domaci-nakladane-zeli>

Příprava

Hlávky zelí očistíme, opláchneme a nakrájíme na tenké proužky(nastrouháme). Košťály odstraníme. Nastrouhané zelí smícháme se solí, koprem a kmínem. Přidáme nastrouhanou mrkev, jablka a několik bobkových listů. Zelnou směs vkládáme do sterilních nádob a dobře upěchujeme. Přebytečnou šťávu odléváme. V nádobě necháme prostor, aby šťáva během kvašení nepřetékala. Povrch připraveného zelí přikryjeme vyvařeným kouskem plátna a důkladně zatížíme. Podle toho jak je nádoba se zelím velká, ji necháme 1 až 2 dny v teple(18 C) a teprve pak ji přemístíme do chladné místnosti(asi 8 až 10 C) k dalšímu kysání. Zpočátku můžeme zelí opakovaně stlačovat. Povrch zelí musí být po celou dobu přípravy i přechovávání zalitý šťávou, jinak plesniví.

Ingredience

- ✓ 5 kg bílého zelí
- ✓ 150 g mrkve
- ✓ 250 g jablek
- ✓ 100 g soli
- ✓ 10 g kmínu
- ✓ 5 g koprových semínek
- ✓ 3 bobkové listy

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Pomocné recepty