

KYSANÉ ZELÍ



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 40

5000 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **400 g** bílkovin

Autor: omi.be

Odkaz: <https://srecepty.cz/kysane-zeli>

Příprava

Pořádně si umyjte ruce a připravte si velkou nádobu, například hrnec nebo škopek. Nasypte do něj zelí, přidejte sůl a kmín. Přidáme sůl a kmín. Vše dobře rukama promíchejte a promačkejte, tedy pěchujte. Tento krok je velmi důležitý. Důvodem je, abyste ze zelí vytlačili co nejvíce vzduchu a zelí pustilo šťávu. Nechte zelí alespoň dvě až tři hodiny uležet, aby pustilo ještě další šťávu, a poté ho začněte pěchovat do sklenic. Můžete použít klasické zavařovačky, které je nutné předem důkladně umýt a sterilizovat. Buď je povařte 10 minut v čisté vodě, nebo je dejte do myčky a zapněte horké oplachování bez čisticích prostředků. Využít můžete i troubu vyhřátou na 140–180 °C, do které dáte sklenice na 20 minut. Pokud mají gumové těsnění, nezapomeňte ho předem odstranit, aby se horkem nezdeformovalo. Do takto připravených sklenic zelí pořádně natlačte tak, aby pustilo šťávu, bylo potopené a zmizely všechny vzduchové bubliny. Velmi dobře jde zelí upěchovat dřevěnou palicí. Sklenice neplňte celé, protože zelí při kvašení zvětší objem a mírně se zvedne. Ideálně tak asi dva centimetry pod okraj. Pak už stačí sklenice zavíčkovat. Pokud víčka nemáte, dobře poslouží i potravinářská fólie, kterou sklenice

Ingredience

- 20 kg bílé zelí
- 20 g sůl - na 1 kg zelí
- 2 g kmín - na 1 kg zelí

Kategorie

Česká, Zima

zakryjete a posléze gumičkou utěsníte, aby k zelí nemohl vzduch. Sklenice dejte na místo, kde je běžná pokojová teplota, tak nainiciujete kvašení. Je dobré pod ně postavit tácek s vyššími okraji, protože po pár dnech se díky kvašení mohou víčka začít vydouvat a po stranách bude mírně vytékat šťáva.

Sklenice nechte stát v teple alespoň 5 dnů, dokud víčka zase nesplasknou. Pak zelí dejte na chladné a tmavé místo, kde dozraje. Čím déle bude zelí ležet, tím více bude nabývat mléčně sklovitého vzhledu. Zelí musí mít po celou dobu přípravy i přechovávání povrch zalitý šťávou, jinak plesniví a hnije. Pokud se i přesto objeví povrchová plíseň, okamžitě ji odstraňte. Kdyby bylo ve sklenici tekutiny méně, svařte vodu se solí (v poměru 20 gramů soli na jeden 1 litr vody), nechte vychladnout a tímto roztokem zelí zalijte.

