

Zeleninový salát sterilovaný



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

3133 kalorií , **130 g** cukrů , **220 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-salat-sterilovany>

Příprava

Nejprve si nakrájíme zeleninu na takovou velikost, jakou chceme mít. Ve větším hrnci, kde nám vleze všechna zelenina si uvaříme zálivku. Do vroucí zálivky vsypeme nejprve cibuli a necháme přejít varem. Přidáme papriku a opět necháme přejít varem a vsypeme okurky. Po zavaření zálivky ukončíme var a vmícháme rajčata. Děrovanou lžící naplníme sklenice zeleninou a potom dolijeme zálivku. Před uzavřením sklenic přidáme olej, nejlépe slunečnicový. Na sklenici o obsahu 370 ml dáme 1 kávovou lžičku a na 720 ml necelou polévkovou lžičku. Sterilujeme 20 minut při 85° C. Rajčata mohou být barevná, z paprik jsou nejvhodnější kapie, nebo hrubostěnné papriky. Okurku salátovku lze částečně nahradit mladou cuketou i se slupkou.



Ingredience

- ✓ 1 kg paprik
- ✓ 1 kg cibule
- ✓ 1 kg rajčat
- ✓ 1 kg salátových okurek
- ✓ 750 ml vody
- ✓ 250 ml octa
- ✓ 25 dkg cukru krupice
- ✓ 5 dkg soli
- ✓ 1 hrneček oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Salát