

# Skvělé recepty na kvašenou zeleninu

Vloženo: 05.05.2015 Reklamní sdělení

## Skvělé recepty na kvašenou zeleninu



Když se řekne kvašená zelenina, mnozí si představí zelí - bílé nebo červené a u toho také skončí. Úžasných receptů na chutnou, ale především velmi zdravou zeleninu však existuje celá řada. Na našem webu jsme uspořádali soutěž o hrnce a kvašení zeleniny a během ní se nám receptů sešla celá řada. O některé z nich bychom se s Vámi rádi podělili.

### RECEPT - JARNÍ BOMBA

3 kedlubny

15 - 20 velkých pálivých ředkviček

4 - 6 mrkví

5 jarních cibulek

lžička sekané rozmarýny

5 - 7 koriandrových semínek

1 - 2 lžičky soli

Kedlubny, ředkvičky a mrkev nastroháme na hrubém struhadle. Cibulky nakrájíme na jemné kroužky. V míse vše, nejlépe rukama, dobře promícháme s bylinkami a solí. Napěchujeme do kvašáku a přelijeme vodou, která zůstala na dně mísy. Zatížíme, uzavřeme a necháme kvasit 4 až 7 dní při stálé teplotě kolem 20°C. Výborná je smíchaná s bulgurem a zakápnutá olejem z vlašských ořechů

Proč se vlastně vrhnout do kvašení? Důvodů je hned několik, kvašení je především chytrý způsob konzervování zeleniny, která jinak podléhá rychlé zkáze. Takto upravená zelenina vydrží celé měsíce. Kvašená zelenina je zdravá a posiluje imunitu díky produkci laktobacilů v průběhu kvašení, které probíhá bez přístupu vzduchu ve slaném nálevu nebo octu.

Ve speciálních hrncích se dá kvasit i v malém množství, zapomeňte na 50 litrové nádoby uložené ve sklepě. Váš malý kvašák může stát v pohodě na kuchyňské lince a ještě udělá spoustu parády. Širokou nabídku nádob na kvašení najdete na portále [www.simira.cz](http://www.simira.cz)

Hrnce na kvašení zeleniny jsou vybavené zatěžkávacím talířkem, pokličkou, dřevěnou tyčkou a gumičkami. Kvasit se dá i v opravdu malých hrncích - již od 1 l. Díky tomu můžete zkoušet různé chutě a kombinace a vyzkoušet řadu různých receptů.

Posudte sami:

### **RECEPT - ŠŤAVNATÉ PICKLES**

1 čínské zelí

2 papriky kapie tenkostěnné

půl většího póрку

mořská sůl (15 g/kg zeleniny - dle skutečné váhy zeleniny).

Vše nakrájet na jemné proužky, promnout se solí a nacpat do kvašáku a zatížit (vodu netřeba dolívat, čínské zelí jí pustí dost), za 2 - 3 dny, podle teploty v místnosti, je hotovo. Oblíbená kombinace, velmi jemná a měkká, která chutná i dětem.

Další krásné výrobky vyrobené v České republice najdete na [www.simira.cz](http://www.simira.cz). Simira je internetový portál pro prodej a nákup rukodělných výrobků. V nabídce naleznete nejen keramiku, ale také originální módu, autorské šperky, kované výrobky, dekorace, umění a mnoho dalšího. Neváhejte a vstupte do kouzelného světa, který vás chytí u srdce.