



Квашеная капуста с медом – традиционный рецепт.

Вам понадобится:

- Я Капуста белокочанная средних размеров – **1** шт.;
- Морковь средних размеров – **1** шт.;
- Соль – **1** ст. ложка;
- Сахар – **1** ст. ложка;
- Вместо сахара можно мед – **1** ст. ложка;
- Вода сырая (некипячёная) – около **1** литра.

Как готовить:

1. Кочан капусты очистить от верхнего слоя поврежденных листочков и нашинковать с помощью ножа, терки или комбайна.
2. Морковь промыть, почистить и натереть на мелкой терке или на терке по-корейски.
3. В миске смешать морковь и капусту, добавить соль, сахар или мед и хорошенько руками перемять.
4. В трехлитровую банку плотно уложить овощную смесь и залить водой.
5. Обязательно накрыть банку марлей или широким бинтом в 3 слоя и поставить в глубокую миску. Если жидкость из банки будет выливаться в миску, ее нужно сливать обратно в банку.
6. Оставить капусту кваситься при комнатной температуре 20°-21° С на 2 дня.
7. Через 2 дня закрыть банку с капустой капроновой крышкой и убрать в холодильник или другое холодное место.

Полезно:

✓ Готовую квашеную капусту хранят в холодном месте желательно подальше от прямых солнечных лучей, при температуре около 0° С. Она всегда должна храниться в собственном соку, если его не хватает, капуста будет темнеть и терять витамин С.

✓ Если вы покупаете готовый продукт в супермаркете, обязательно обратите внимание на цвет и запах. Несвежая квашеная капуста имеет сероватый оттенок и резкий запах брожения. У свежего продукта цвет должен быть светло-соломенный, а аромат слегка кисловатый, но не резкий.

Приятного аппетита.

