



Nakládané zelí

Ingredience

bílé zelí: 2,5 kg

sůl: 40 g

kmín: 2 KL

kopr nebo koprová semínka: 2 PL

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Zelí očistíme, nakrouháme, smícháme se solí, koprovými semínky a kmínem. Vložíme do větší nádoby, ideálně přímo určené na nakládané zelí. Důkladně upěchujeme a přebytečnou šťávu postupně odléváme. Nádobu přikryjeme čistým plátnem, přes které položíme talířek a zatížíme. Nakládané zelí necháme 1 -...

Nakládané zelí - recept

Zelí očistíme, nakrouháme, smícháme se solí, koprovými semínky a kmínem. Vložíme do větší nádoby, ideálně přímo určené na nakládané zelí. Důkladně upěchujeme a přebytečnou šťávu postupně odléváme. Nádobu přikryjeme čistým plátnem, přes které položíme talířek a zatížíme.

Nakládané zelí necháme 1 - 2 dny v pokojové teplotě, a poté jej přemístíme do chladu, ideálně okolo 8 °C. Nakládané zelí po pár dnech vždy stlačíme, a dbáme na to, aby mělo na povrchu vždy vodu, tedy nálev, jinak by se zelí kazilo.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí