

Хранене за здраве

Много вкусна есенна салатка от Ина

Продукти:

1 около 3 килограмова зелка.
3 големи моркова.
1 голяма глава чесън.
китка магданоз и китка копър.
3 дафинови листа.
вода 1,5л
захар - 1 малка чаена чаша.
олио - 1 малка чаена чаша.
оцет - 1 малка чаена чаша.
сол - 3 лъжици.

Приготвяне

Зелето се накълзва на тънки ленти, морковите се нарязват на тънки кръгчета, чесънът, магданозът и копърът също се накълцват.

Сварява се саламура от водата + солта + захарта + дафиновите листа. След като се отмести от огъня се прибавя и оцета.

Заливат се зеленчуците, разбъркват се и се оставят да втасат 3 дни на хладно, покрити с тензух /не затваряйте с капак, сместа трябва да диша/. Можете да консумирате веднага.

След тридневния срок на втасване дръжте салатата в хладилника в затворени буркани докато свърши салатката. Хубавото на тази туршия е, че запазва витамините на зеленчуците, защото няма варене, попарване, нито дълго втасване. Освен това е и умерено солена за разлика от повечето други рецепти за втасало зеле.