Bób kiszony

Nikita

Polecane na: **przetwory, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

bób świeży -

czosnek ząbek - - kilka

gorczyca - - trochę

solanka - - trochę

koper kwiatostany - - trochę

Dodatkowe info:

Bób jest sycący, zawiera niewiele kalorii (76 kcal/100 g), ma dużą zawartość białka, które może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego.
Kiszony bób jest delikatny, wykwintny i zdrowy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bób w łupinkach wrzucić do gotującej się wody na 4-5 minut, odcedzić i odstawić do ostudzenia. Bób obrać z łupinek.
Przygotować solankę, w proporcji czubata łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody.
Do słoiczków wsypać po 1/2 łyżeczki gorczycy, włożyć ząbek czosnku i koper, wsypać obrany bób. Zalać ostudzoną solanką. Słoiki zakręcić i odstawić w temperaturze pokojowej na 3-5 dni (w razie potrzeby uzupełnić solankę, tak aby bób był całkowicie przykryty), po tym czasie bób będzie gotowy do jedzenia jako samodzielna przekąska lub składnik sałatek.