Bób w lekkiej aromatycznej marynacie

H A B I B I

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

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

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- Bób (dowolna ilość) -
- Ocet 10% - 3/4 szklanka
- Woda - 1,5 litr
- Cukier biały - 1 szklanka
- Sól morska - do smaku
- Nasiona kopru ogrodowego - 1 łyżka
- Czarny pieprz ziarnisty - 20 g
- Imbir mielony - 1 łyżka
- Kumin w ziarnach - 1 łyżeczka
- Gorczyca mieszana (biała i czarna) - 1 łyżka
- Nasiona kolendry (mielone) - 1/2 łyżka
- Cebula - 2-3 szt.
- Czosnek w ząbkach -
- Ziele angielskie całe - 10 szt.
- Liście laurowe - 5 szt.
- Świeży lubczyk - do smaku

Dodatkowe info:

Bób zamarynowany z aromatycznymi przyprawami jest wspaniałym dodatkiem do wszelkich sałatek oraz jako samodzielna przekąska.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bób przebrać, umyć, dokładnie osączyć i ugotować al dente bez dodatku soli. Gotowy odcedzić, intensywnie przepłukać zimną wodą, po czym odsączyć. Obrać ze skórek.

Na zalewę zagotować wodę z octem, solą i cukrem. Dodać pokrojoną cebulę, ziarna pieprzu, ziele angielskie i liście laurowe - gotować na małym ogniu, pod pokrywką, przez ok. 25-30 minut.

Odcedzić.

KROK 2: Bób przełożyć do średnich słoików do 3/4 wysokości.

Do każdej porcji dodać czerwoną paprykę pokrojoną w paski i suche przyprawy. Na wierzch każdego słoika dołożyć rozgnieciony

ząbek czosnku.

Zalać słoiki gorącą marynatą i szczelnie zakręcić.

Pasteryzować przez 20-25 minut.