




## Kapusta kiszona na zimę


 Bożena1960

Polecane na: [przetwory](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 80 min

 10 porcji

### Składniki:

kapusta szatkowana - 10 kg      sól do przetworów - 10 łyżka  
marchewka starta na tarce - 1,5 kg    opcjonalnie kminek - 1,5 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Każdego roku kiszę kapustę przeważnie w beczce, w tym roku postanowiłam zakisić do słoików. Kapusta według tego przepisu jest bardzo smaczna, posiada dużo źródła witamin i minerałów. Możemy ją wykorzystać jako dodatek do obiadu lub jako samodzielne danie czyli do bigosu.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do dużej miski przełóż porcjami poszatkowaną kapustę, każdą porcję posyp solą oraz częścią startej marchewki. Całość dokładnie wymieszaj, aby składniki się dobrze połączyły. Kapustę zakryj ścierką i odłóż na 2-3 godziny aż puści sok. Po tym czasie dodaj do kapusty kminek i ponownie wymieszaj (jeżeli nie użyjesz kminku to i tak kapustę jeszcze raz przemieszaj). Tak przygotowaną kapustę wkładaj do czystych, wyparzonych słoików, ugniatając drewnianym tłuczkiem. Słoiki mocno zakręć i odstaw w ciepłe miejsce na jakiejś ścierece, gdyż kapusta będzie wyciekać, dlatego co 2-3 dzień słoiki dokręć. Gdy kapusta przestanie wyciekać można odłożyć do spiżarni.