



Kiszona brukselka ze świerkiem

 Nikita

Polecane na: [przetwory](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

brukselka -
czosnek ząbki - - kilka

gałązki świerka -
solanka (1 czubata łyżka soli
kłodawskiej niejedowanej na 1 litr
wody) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Słoiki wyparzyć, na dno włożyć 2 ząbki czosnku i mały kawałek gałązki świerkowej (dobrze umytej). Brukselkę obrać z wierzchnich liści, opłukać i ułożyć ciasno w słoiku. Dodać jeszcze małą gałązkę świerkową. Przygotować solankę i zalać nią słoiki do pełna tak, by całkowicie je przykryć.

KROK 2: Zamknąć słoik i odstawić w ciepłym miejscu np. na blacie kuchennym na kilka dni. W tym czasie raz na jakiś czas otworzyć słoik i wypuścić powietrze, które będzie się zbierało w procesie silnej fermentacji. Uzupelnąć brakującą solankę. Po kilku dniach można schować w chłodne miejsce. Brukselka będzie ukiszona po 2-3 tygodniach. Pyszna pachnąca czosnkiem i świerkiem, pełna dobroczynnych składników jak każda kiszona. Doskonała jako samodzielna przekąska, dodatek do kanapek lub na surówkę.