Kiszona papryka

Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

50 min

1 porcja

Składniki:

papryka mieszana (dowolna ilość) -

czosnek - - trochę

koper z kwiatostanami - - trochę

solanka - (1 pełna łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kisić możemy dowolne papryki, zarówno jednego rodzaju jak również mieszać różne kolory i rodzaje.

KROK 2: Umyte i wydrążone papryki pokroić na 2-4 części (w zależności od wielkości). Na dno każdego słoja włożyć koper z kwiatostanem i ząbek czosnku, ułożyć dosyć ciasno paprykę, przełożyć jeszcze czosnkiem i koprem. Na wierzchu można dać plasterek papryczki chilli (jak ktoś lubi ostre smaki można ukisić samą papryczkę chilli w całości).

KROK 3: Przygotować klasyczną solankę - 1 pełna łyżka soli kamiennej niejodowanej na 1 l wody. Letnią solanką zalać paprykę, tak aby była całkowicie przykryta.

KROK 4: Słój lekko zakręcić, postawić na blacie kuchennym (najlepiej na talerzyku) w temperaturze pokojowej na około 4-6 dni (uzupełnić ewentualnie solankę), a następnie dokręcić szczelnie słoik i przenieść w chłodniejsze miejsce lub zjeść na świeżo. Kiszona papryka jest smaczna, zdrowa, pełna witamin i probiotyków.