Ocet paprykowy zero waste

Nikita

Polecane na: **przetwory, sałatki, sosy**

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

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

gniazda nasienne z kolorowych papryk -

woda + cukier (5 łyżek na litr wody) -

słoik, ściereczka lniana lub ręcznik papierowy, gumka -

opcjonalnie: kawałek papryczki chili -

Dodatkowe info:

Ocet paprykowy żywy działa korzystnie na nasze jelita, wykazuje też wszelkie właściwości zdrowotne charakterystyczne dla papryki, zawiera witaminy C (więcej niż cytryna), A i E, jest skarbnicą silnych przeciwutleniaczy, zawarty w papryce likopen wychwytuje wolne rodniki, dodatek chili przyspiesza przemianę materii.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie gniazda nasienne z ogonkami, błonki ze środka papryki powycinane podczas robienia różnych dań z papryki (np. konserwowej, pieczonej, kiszonej czy lecza), które zazwyczaj wyrzucamy, umieścić w odpowiednio dużym słoju, tak aby resztki paprykowe wypełniały go w połowie.

KROK 2: Przygotować roztwór wody z cukrem, na 1 l wody dajemy 5 łyżek cukru (ocet będzie troszkę mocniejszy).

KROK 3: Słodką wodą zalewamy resztki paprykowe, tak aby były w całości przykryte, tak do 3/4 wysokości słoika.

KROK 4: Słój zabezpieczamy lnianą ściereczką i zabezpieczamy gumką.
W początkowej fazie mieszamy ocet 2 razy dziennie, aby wypływające kawałki papryki nie spleśniały. Jak papryka przestanie już wypływać (po około 2-3 tygodniach), to przestajemy mieszać i zostawiamy ocet w spokoju jeszcze na

3-4 tygodnie. Potem odcedzamy wsad, a płyn zostawiamy jeszcze na kilka tygodni w słoju przykrytym ściereczką do dalszej cichej fermentacji i dojrzewania.
Gotowy ocet zlewamy do butelek. Im ocet starszy tym lepszy.
Ocet paprykowy używamy do przyprawiania różnych dań, galaret, sałatek lub marynat (najlepiej w kolejnym roku, jak ocet dobrze dojrzeje, można w nim zamarynować paprykę, grzyby, można wykorzystać do marynowania mięsa na grilla) lub piejmy z wodą.