Sałatka z cukinii, ogórków i papryki bez cukru

Nikita

Polecane na: **przetwory**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- Ogórki - 1,5 kg
- Cukinia młoda - 1,5 kg
- Papryka czerwona - 2 szt.
- Cebula - 4-5 szt.
- Czosnek - 10 ząbek
- Pieprz ziarnisty - 1 łyżka
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka
- Sól kamienna - 50 g
- Ocet jabłkowy domowy - 1/2 szklanka
- Ocet spirytusowy - 1/4 szklanka
- Ksylitol - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa umyć. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych.
Ogórki, cukinię i paprykę pokroić w cienkie plasterki ręcznie lub robotem (najszybciej).
Cebulę obrać i pokroić w piórka.
Czosnek obieramy i kroimy w drobną kosteczkę lub przeciskamy przez praskę.

KROK 2: Warzywa wkładamy do dużego garnka i dodajemy sól, ziele angielskie, pieprz, ocet i ksylitol. Mieszamy wszystko i odstawiamy do lodówki na 24 godziny.

KROK 3: Po tym czasie wkładamy sałatkę do słoików.

KROK 4: Zakręcamy i pasteryzujemy 15 minut.