Zakwas buraczany

Barbara Strużyna

Polecane na: **przetwory**

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

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

buraki czerwone - 2 kg
czosnek - 6 ząbek
liść laurowy - 6 szt.
ziele angielskie - 6 szt.
woda z ogórków kiszonych - 4 łyżka
sól himalajska na 1/2 litra - 1/2 łyżeczka
- woda przegotowana ostudzona -
słoje ok 2 litrowe - 2 szt.

Dodatkowe info:

Zakwas buraczany, to skarbnica witamin, składników mineralnych i dobroczynnych bakterii. Wykonanie jego jest banalnie proste, a korzyści z jego używania są bezcenne. Taki zakwas możemy wykorzystać do barszczu, jako wzmacniający napój, dodatek do koktajli. Aby zachować jak najwięcej dobroczynnych właściwości zakwasu nie powinniśmy go gotować. Najlepiej dodać go już po ugotowaniu zupy lub lekko go podgrzać, dodając przyprawy: majeranek, kurkumę lub imbir.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wodę gotujemy i studzimy.

KROK 2: Buraki szorujemy, obieramy i kroimy na kawałki (mogą być plastry lub ćwiartki). Obieramy ząbki czosnku,

KROK 3: Buraki wkładamy do słoików (wcześniej dokładnie umytych i wypażonych), muszą być ciasno ułożone. Dokładamy do każdego słoika czosnek po 3 ząbki. liście laurowe po 2-3 sztuki, ziele angielskie po 3 ziarenka. Wlewamy po dwie łyżki wody z kiszonych ogórków. Rozpuszczamy sól (1 łyżka na 1 litr wody) i zalewamy buraki, tak aby je zalać wodą dokładnie. Ponieważ buraki lubią się wydostać nad poziom wody należy je od góry przycisnąć kamieniem (wyszorowanym i wyparzonym) lub innym przedmiotem, u mnie szklanka.

KROK 4: Słoiki przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Jeśli na powierzchni pojawi

się piana, to ją zbieramy i wyrzucamy. Po 4 - 5 dniach zakwas jest gotowy do użycia. Przelewamy go do butelek i możemy przechowywać w lodówce. Buraki możemy wykorzystać do barszczu lub sałatek.