




Zakwas z buraków

 MagdalenaKK

Polecane na: [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

buraki ćwikłowe - 500 g

ząbki czosnku - 4 szt.

letnia przegotowana woda - 350 ml

duży liść laurowy - 1 szt.

ziarna pieprzu - 6 szt.

ziarna ziela angielskiego - 4 szt.

sól - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotuj sobie słoik o pojemności minimum 700 ml. Słoik należy wrzątkiem. Buraki umyj i cienko obierz. Pokrój je na mniejsze kawałki. Czwartą część umieść w wyparzonym słoiku. Kolejno dodaj trochę przypraw (ziarna ziela angielskiego i ziarna pieprzu) i czosnek. Kolejna warstwa buraków i przyprawy. Liść laurowy umieszczam na środku.

KROK 2: Na koniec dociskam buraki i zalewam przegotowaną, ostudzoną wodą wymieszaną z solą. Patyczkiem do szaszłyków usuwam bąbelki powietrza w słoiku. Słoik zamykam i odkładam do chłodnego, suchego i ciemnego pomieszczenia na 7-10 dni.

KROK 3: Po tym czasie przelewam zakwas do butelki i szczelnie zamykam. Zakwas należy przechowywać w lodówce.