

# Kiszone buraki

\*W ten sam sposób kisimy również inne warzywa jak marchew, seler, brukiew, rzodkiew, kalafior, rzodkiewka. Każde warzywo można kisić oddzielnie lub razem.

## Składniki:

Na pół kilo buraczków czerwonych potrzeba około

Jeden litr letniej wody

2 płaskie łyżeczki soli kamiennej niejodowanej (bez antyzbrylaczy)

2- 3 ząbki czosnku

Dodatki smakowe według uznania: korzeń chrzanu, liść dębu, ziarna pieprzu, ziele angielskie, jałowiec, liść laurowy, imbir świeży, gorczyca, etc.

## Przygotowanie:

1. Buraki obieramy i kroimy na drobne plasterki (wówczas szybciej się ukiszą i będą idealne do wykorzystania np. do sałatki) i ciasno układamy w słoiku lub kamionce.
2. Pomiędzy buraki lub na samo dno układamy dodatki smakowe.
3. Zalewamy wszystko letnią słoną wodą.
4. Na wierzch możemy położyć liść kapusty lub plaster wykrojony z selera i wszystko mocno dociskamy (można obciążyć kamieniem, filiżanką, etc. byle nie metalowym przedmiotem), tak by woda pokrywała buraki. Nic nie może wystawać ...

**Wersja I:** gdy w kamionce – nakrywamy ją płócienną szmatką by zabezpieczyć przed kurzem, etc. Odstawiamy w ciepłe miejsce...

Dobrze jest raz dziennie przemieszać/ potrasnąć kiszonkę uwalniając pęcherzyki powietrza...

**Wersja II:** gdy w słoiku – po zalaniu buraczków słoną wodą mocno zakręcamy pokrywkę i odstawiamy słoik na tydzień. Nic nie mieszamy, nic nie otwieramy...

Po 7 dniach kwas buraczany jest gotowy. W smaku jest wyraźny, kwaśny.

Zakwas zlewamy do szklanych butelek i przechowujemy w lodówce. Niektórzy twierdzą, że nawet kilka miesięcy. Lepiej zrobić mniej a częściej niż większą ilość i na dłużej ...

A buraki możemy wykorzystać do zupy lub na surówkę (polecam połączenia burak + domowy majonez lub burak + ocet balsamiczny)

Niepokojące symptomy, które mogą zwiastować patologię:

- na powierzchni nie powinna się zebrać pleśń
- zakwas nie powinien stracić swej szkarłatnej barwy
- nie powinien nabrać konsystencji syropu
- nie jest kwaśny

Polecam ciekawe połączenie kalafior + buraczki = różowe kalafiory ☺

