

# Pyszna cukinia



Autor: **hajduczek-naturalnie**  
Przepisów: **376** Ocena: **4806**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2 kg młodej cukinii (takiej z miękką skórką i bez dużych nasion)
- sól kamienna
- bardzo duża garść bazylii (listki i kwiaty) lub zielonej pietruszki (również listki i kwiaty) albo pietruszki i koperku,
- albo liście selera czy lubczyku - czyli dowolne świeże zioła, które masz - dużo!
- 1 duża główka czosnku
- pół szklanki cukru
- pół szklanki łagodnej oliwy lub oleju o neutralnym smaku
- 3/4 szklanki mocnego domowego octu jabłkowego (lub innego - owocowego, winnego, kwiatowego, ziołowego - ale nie spirytusowego)
- 1 kopiastra łyżka soli kamiennej

## Sposób przygotowania:

- 1 Cukinie umyj, odetnij końcówki i bez obierania pokrój w cienkie plasterki. Możesz użyć tarki do jarzyn - tego ostrza, które umożliwia krojenie w talarki. Albo włącz sobie serial i krój cierpliwie nożem na desce - jak ja.



- 2) Plastry cukinii włóż do miski i posyp solą – nie za dużo, tylko tyle, by cukinia puściła nadmiar soku. Miskę przykryj ściereczką i zostaw na przynajmniej godzinę. Ale może to być nawet cała noc.



- 3) Rano odsącz cukinię z nadmiaru soku i umieść ją w dużym garnku (lub innym naczyniu odpornym na gorąco). Dodaj z grubsza pokrojoną bazylię albo inną wybraną zieleninę i kwiatki, jeśli masz. Ta sałatka to dobry sposób na zużycie kwiatów, z którymi często nie wiadomo, co zrobić. A tu – proszę. Dodaj też przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek. Wymieszaj nieco dłonią (nie łyżką, żeby nie uszkodzić plastrów cukinii).



- 4) W osobnym rondlu zagotuj składniki zalewy i gorącą wlej do naczynia z cukinią. Jeszcze raz wymieszaj dłonią (nie bój się, to nie jest bardzo gorące). Przykryj i pozostaw na minimum 2 godziny lub dłużej, na całą noc. Na początku zalewy będzie mało, ale cukinia puści jeszcze sporo soku i w rezultacie będzie w sam raz. Po dwóch godzinach pyszna cukinia jest już gotowa do jedzenia jako sałatka/surówka.



- 5 Nadmiar cukinii (lub wszystko, jeśli wolisz) przełóż do słoików. Mniejsze, jak moje – wystarczy pasteryzować 20 minut. Większe wymagają 30-minutowej pasteryzacji.



- 6 Tak przyrządzoną cukinię podaj jako surówkę do obiadu, sałatkę do potraw z grilla. Na kolację lub jako przekąskę w ciągu dnia. Na pikniku też się dobrze sprawdzi.



- 7 Tak przygotowana sałatka jest bardzo smaczna – nie za kwaśna, nie za słodka. Po prostu –

pyszna cukinia.

Na wcześniejszych zdjęciach pokazałam cukinię z bazylią, ale innym razem użyłam natki i kwiatów zielonej pietruszki.



8 Tak wygląda pyszna cukinia z pietruszką i jej kwiatami.



9 Sałatkę zabraliśmy na grilla do sąsiadów i zrobiła furorę, więc bardzo polecam!



Twoje notatki do przepisu: