

# Sok z kiszonych buraków.



Autor: **helenapon**

Przepisów: **473** Ocena: **4373**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie

## Składniki:

- 2 średnie buraczki czerwone
- 2-3 marchewki
- 2 pietruszki
- główka czosnku
- 1 płaska łyżka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2-3 listki laurowe
- można dodać kawałek skórki z chleba na zakwasie
- przegotowana, letnia woda
- 3-litrowy słoik

## Sposób przygotowania:

- 1 Warzywa obrać. Pokroić w paski lub plastry. Umieścić w słoiku. Między warstwami warzyw włożyć liście laurowe, czosnek i ziele. Warzywa powinny wypełniać słoik w połowie.
- 2 Wodę zagotować. Dodać do niej sól i cukier. Przystudzić do letniej. Dopełnić wodą słoik. Przykryć ściereczką lub papierowym ręcznikiem. Zabezpieczyć gumką recepturką. Odstawić na 5-6 dni w ciepłym miejscu. Każdego dnia przemieszać zawartość drewnianą łyżką. Zbierać z powierzchni piankę, jeśli zacznie się wytwarzać. Po tym czasie sok przelewamy przez sito wyłożone gazą i rozlewamy do szklanych butelek. Przechowujemy w lodówce. Pijemy po 1/2 szklanki dwa razy dziennie..

## Twoje notatki do przepisu: