Kiszona marchewka z kurkumą i rodzynkami

Nikita

Polecane na: **przetwory, przystawki i przekąski**

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

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- marchewka - 2 szt.
- kurkuma - 1 łyżeczka
- rodzynki bio planet - 1 łyżeczka
- pieprz ziarnisty (5 ziarenek) -
- słoik 300ml -
- solanka -

Dodatkowe info:

Kurkuma zawiera związki lecznicze kurkuminoidy, z których najważniejszym jest kurkumina – silny przeciwutleniacz o właściwościach przeciwzapalnych. Odpowiada ona za charakterystyczny, pikantny smak i żółtą barwę (dlatego przy mieszaniu marchewki z kurkumą lepiej użyć rękawiczek).
Poza wartościową kurkuminą, kurkuma jest niezwykle bogatym źródłem witamin i składników mineralnych, w połączeniu z marchewką daje doskonałą i zdrową kiszonkę, ciekawą w smaku. Możemy ją spożywać samą lub zrobić surówkę z jabłkiem skropioną dobrym olejem tłoczonym na zimno, np lnianym.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę umyć, obrać i za pomocą obieraczki do warzyw pokroić na cienkie paseczki. W miseczce wymieszać kurkumę, pieprz i rodzynki. Do miski włożyć marchewkę i wymieszać razem z przyprawami.

KROK 2: Marchewkę z przyprawami przełożyć do słoika.
Przygotować klasyczną solankę (1 łyżka soli do przetworów na 1 l wody).
Letnią solanką zalać marchewkę, tak aby była cała przykryta płynem.
Słoik zakręcić (lekko) i odstawić w ciepłe miejsce na 5-7 dni (najlepiej na podstawce, bo podczas fermentacji może wyciekać płyn).
Po tym czasie marchewka będzie gotowa do

spożycia.
Słoik dobrze zakręcamy i chowamy w chłodne miejsce.