



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Bezglutenowy zakwas buraczany na barszcz wigilijny

- 1 kg buraków (najlepiej niewielkich)
- 2 liście laurowe
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżka kopru (niekoniecznie)
- kilka ziarenek pieprzu ziarnistego
- 2 łyżeczki soli niejodowanej
- 1 litr wody



PORCJA NA 1 SŁÓJ 1,8 L



Bezglutenowy



Wegański

Podczas zakupów wybieraj średnie
lub małe okazy buraczków, twarde
i bez śladów zepsucia.

1. Słoik umyj, wyparz i odstaw do wyschnięcia. **2.** Wodę zagotuj, rozpuść w niej sól i odstaw do ostudzenia. **3.** Buraczki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i umieść w przygotowanym słoiku. **4.** Dodaj czosnek, liście laurowe, koper i pieprz i następnie zalej wszystko przygotowaną wcześniej, letnią wodą. Woda powinna całkowicie zakryć buraczki, ale zostaw trochę miejsca od góry. **5.** Buraki dociśnij, tak aby usunąć pęcherze powietrza. Słoik zakręć i odstaw na kilka dni (w temperaturze pokojowej) do zakiszenia. **6.** Po 3-4 dniach zakwas powinien być gotowy. Delikatnie usuń powstałą podczas fermentacji pianę, zamknij słoik i wstaw do lodówki lub wynieś do piwnicy na kilka dni. Buraki wraz z powstałym sokiem użyj do ugotowania wigilijnego barszczu dzień przed Wigilią.

