

Sterilovaný zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Paprika 1 kg
- Salátová okurka 1 kg
- Rajče 1 kg
- Cibule 1 kg
- Olej 1 ks
- Voda 750 ml
- Cukr 1 ks
- Ocet 250 ml
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 120 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejprve si očistíme a nakrájíme zeleninu na takovou velikost, jakou chceme mít. Rajčata mohou být různých barev, ale musí být pevná. Papriky také mohou být barevné, nejvhodnější jsou kapie nebo hrubostěnné. Salátovku lze částečně nahradit mladou cuketou i se slupkou.

Ve větším hrnci, kam nám vleze všechna zelenina, si uvaříme zálivku. Do vroucí zálivky vsypeme nejprve cibuli a necháme přejít varem. Přidáme papriku, opět necháme přejít varem a vsypeme okurky. Po zavaření zálivky ukončíme var a vmícháme rajčata.

Děrovanou lžící naplníme sklenice zeleninou a potom dolijeme zálivku. Před uzavřením sklenic přidáme olej, nejlépe slunečnicový. Na sklenici o obsahu 370 ml dáme jednu kávovou lžičku a na 720 ml necelou polévkovou lžici.

Zeleninový salát sterilujeme 20 minut při 85 °C.

Sterilovaný zeleninový salát podáváme jako přílohu.