

Mletá kapie s česnekem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená paprika 1 ks
- Slunečnicový olej 50 ml
- Česnek 5 ks

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z kapií odstraníme vnitřek se semeny, blánu na žebrech a oloupeme si česnek. Kapie s česnekem umyjeme pod tekoucí vodou a společně pomeleme na masovém mlýnku. Do pomleté směsi přidáme sůl a 50 ml oleje. Důkladně promícháme.

Naplníme do malých skleniček a trochu se skleničkou zatřepeme. Obsah se zarovná a zbaví vzduchu. Na směs dáme asi 1 lžičku oleje, nebo tolik, aby byl obsah zcela zalitý. Skleničky uzavřeme a dáme do hrnce s vodou, která by měla sahat až k víčkům.

Mletou kapii s česnekem sterilujeme při 100 °C po dobu 15 minut.

Při použití k přípravě jiných pokrmů na začátku jídlo méně solíme. Směs přidáváme ke konci vaření.