Kysané zelí ve sklenicích + salát

Kategorie: Zdravá strava

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 10

- Hlávkové zelí 8 kg
- Sůl 20 - 25 gramů na 1 kilogram nakrouhaného zelí 1 ks
- Kmín celý 1 hrst
- Sklenice 10 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Kvašení

Země: Česká republika

Počet porcí: 10

Postup:

Zelí očistíme, zbavíme povadlých listů, rozkrojíme na menší díly tak, aby každý díl držel pohromadě kousek košťálu, pak se nám zelí při krouhání nebude rozpadat. Takto připravené zelí si pokrájíme na nudličky (košťál nekrájíme) do většího lavoru nebo mísy. Zelí v míse osolíme, okmínujeme, promícháme. Čistou paličkou nebo dnem silnostěnné sklenice zelí ubouchá me, začne nám pouštět šťávu, kterou nevyléváme, ale dáváme si ji stranou. Pokud nemáme dostatečně velkou nádobu, dusáme zelí po částech, ale dbáme na to, aby všechny části zelí byly stejnoměrně osolené a okmínované.
Takto připravené zelí řádně napěchujeme do čistých, suchých sklenic asi dva a půl až tři centimetry pod okraj, případně přilijeme šťávu, kterou jsme během dusání odebrali. Zelí nesmí být „nasucho“, ve sklenicích musí být šťáva. Sklenice od zelí (hrdla) očistíme, pevně uzavřeme, jako kdybychom zelí chtěli sterilovat a naskládáme si je nejlépe do hlubšího plechu. Ten nám případně zachytí šťávu, která bude ze sklenic vytékat během kysání. Přes sklenice přehodíme plátěnou utěrku, plech

zastrčíme třeba pod postel :-) a nějaký čas si ho nebudeme všímat.
Pokud se nám víčka během procesu kysání vypoulí, není čeho se obávat. Ona se zase vrátí zpět a pokud ne, nevadí. Kysání trvá zhruba 3-4 týdny. Závisí to na okolní teplotě. Já tentokrát o zelí ani nevěděl, vytékalo minimálně, téměř vůbec, víčka zůstala stejně tak, jak jsem je nasadil a po 22 dnech je zelí hotové a už jsem z něj dělal salát.
Po vykysání zelí odneseme do sklepa.