Atjar

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Červená paprika 1 ks
- Mrkev 200 g
- Okurka 1 ks
- Cibule 2 ks
- Česnek 1 ks
- Hořčice 2 lžíce
- Koření laos 1 lžička
- Kurkuma 2 lžička
- Taugé (fazolové výhonky) 300 g
- Mletý zázvor 1 lžička
- Hlávkové zelí 400 g
- Cukr krystal 1 ks
- Ocet 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu očistíme a nakrájíme. Do salátu můžeme přidat i jinou zeleninu, jen nesmíme zapomenout, že zelí, taugé, mrkev a okurka jsou základem.

Zeleninu lehce povaříme, ale nerozvaříme! Zeleninu, která se nemusí dlouho vařit, si odložíme (květák, okurky a fazolové výhonky). Zeleninu, kterou musíme déle vařit, povaříme jako první, patří sem třeba zelí a fazole.

Cibulku osmahneme s prolisovaným česnekem v troše oleje. Přidáme sambal oelek, laos, zázvor a kurkumu. Chvilku osmažíme a dáme stranou.

Do uvařené zeleniny přidáme ocet (musí to být půl na půl s vodou v hrnci) a ještě chviličku povaříme.

Pozor, zelenina nesmí být rozvařená, ale křupavá! Ještě vyzkoušíme, jestli je voda dostatečně kyselá. Přílišnou kyselost zmírníme cukrem. Nyní přidáme hořčici a smaženou cibulku se směsí koření. Dobře promícháme a necháme ještě krátce povařit.

Směs atjar dáme do sklenice s víčkem a necháme po dobu 1 - 2 dnů odležet.¨