



SAŁATKA WIELOWARZYWNA DO SŁOIKÓW (THERMOMIX® TM,6, TM5, TM31)

🕒 20 min. ⌚ 35 min. 🌱 Łatwy 🍴 Cały przepis 10-12 słoików po ok. 400 ml 📏 na 1 słoik:
Wartość kaloryczna 1289.3 kJ, Wartość kaloryczna 307.9 kcal, Białko 3.8 g, Węglowodany 35.1 g, Tłuszcz 19.3 g, Tłuszcze nasycone 1.5 g, Błonnik 6.8 g, Sód 14355.5 mg

SKŁADNIKI

1200 g białej kapusty, bez twardych części, pokrojonej na kawałki
600 g marchewki, pokrojonej na kawałki
600 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej na kawałki
300 g cebuli, pokrojonej w ćwiartki
500 g wody
375 g octu
185 g oleju
150-200 g cukru
35 g soli kamiennej, do przetworów
ziarna ziela angielskiego (2-3 szt. na słoik)
liście laurowe, suszone (1-2 szt. na słoik)

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

duża miska, słoiki z pokrywką typu twist-off

Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć 400 g kapusty, rozdrobnić przy pomocy kopystki **20 s/obr. 4**. Przełożyć do dużej miski.
2. Do naczynia miksującego włożyć 400 g kapusty, rozdrobnić przy pomocy kopystki **20 s/obr. 4**. Przełożyć do miski z pierwszą porcją kapusty.
3. Do naczynia miksującego włożyć pozostałe 400 g kapusty, rozdrobnić przy pomocy kopystki **20 s/obr. 4**. Przełożyć do miski z pozostałą porcją kapusty.
4. Do naczynia miksującego włożyć 300 g marchewki, 300 g papryki i 150 g cebuli, rozdrobnić przy pomocy kopystki **5 s/obr. 5**. Przełożyć do miski z kapustą.
5. Do naczynia miksującego włożyć pozostałe 300 g marchewki, 300 g papryki i 150 g cebuli, rozdrobnić przy pomocy kopystki **5 s/obr. 5**. Przełożyć do miski z kapustą, sałatkę dokładnie wymieszać za pomocą kopystki, odstawić.
6. Do naczynia miksującego włączyć wodę, ocet i olej, dodać cukier i sól kamienną, gotować **10 min/100°C/obr. 1**. W tym czasie sałatkę przełożyć do czystych i wyparzonych słoików z pokrywką typu twist-off (patrz wskazówka). W połowie nakładania do każdego słoika dodać 1-2 liście laurowe i 2-3 ziarna ziela angielskiego, następnie wypełnić resztę słoika, mocno dociskając sałatkę do dna i pozostawiając ok. 1 cm wolnego miejsca, od górnej krawędzi słoika.
7. Słoiki z sałatką zalać gorącą zalewą. Po wypełnieniu słoiki natychmiast zakręcić, odstawić do całkowitego ostudzenia.
8. Sałatkę wielowarzywną do słoików przechowywać w lodówce do 3 tygodni lub zapasteryzować i przechowywać w chłodnym miejscu.

WSKAZÓWKA

- Słoiki i pokrywki (10-12 szt. po ok. 400 ml), do których będzie przełożona sałatka należy dokładnie umyć w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń. Opłukać, przelewając wrzącą wodą, następnie osuszyć lub wytrzeć do sucha papierowym ręcznikiem. Słoiki można również wyparzyć w piekarniku rozgrzanym do temp. 100°C przez 20-30 min. Ilość potrzebnej zalewy oraz przypraw (ziela angielskiego i liści laurowych) może być większa lub mniejsza zależnie od pojemności i ilości wykorzystanych słoików.
- **Pasteryzacja:** Słoiki z sałatką włożyć do garnka wypełnionego wodą do ⅔ wysokości słoików, pasteryzować 15 min od momentu zagotowania wody. W przypadku użycia słoików o większej pojemności niż 400 ml, wydłużyć czas pasteryzacji o kolejne 10-15 min. Po zakończeniu pasteryzacji słoiki mocno dokręcić, odstawić do całkowitego wystudzenia. Przechowywać w chłodnym miejscu.