



SEZON NA PIKLE



Ogórki z chili
i kurkumą



Sałatka
w azjatyckim stylu



Marynowana biała
rzodkiew

KAMIS

OGÓRKI Z CHILI I KURKUMĄ



liczba
porcji

5



czas
przygotowania

**25 min +
marynowanie**



czas
gotowania

**25
min**



poziom
trudności

łatwy

SKŁADNIKI

1 kg ogórków gruntowych
pokrojonych w plastry ok 1 cm.

1 duża czerwona cebula
pokrojona w grube piórka

300 ml wody

250 ml octu z polskich jabłek

Kamis

6 łyżek cukru

3 łyżeczki soli

1 łyżeczka chili w płatkach

Kamis

2/3 łyżeczki kurkumy Kamis

1 łyżeczka ziaren gorczycy

Kamis

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ogórki wymieszaj z cebulą, umieść w
wyparzonych, suchych słoikach.

2. Wodę wymieszaj z octem dodaj
pozostałe składniki marynaty, zagotuj.

3. Gorącą zalewę wlej do słoików,
zakręć szczelnie słoiki, wstaw na 20
minut do rozgrzanego do 120°C
piekarnika, następnie odstaw na kilka
dni.



KAMIS

MARYNOWANA BIAŁA RZODKIEW



liczba
porcji

5



czas
przygotowania

**20 min +
marynowanie**



czas
gotowania

**25
min**



poziom
trudności

łatwy

SKŁADNIKI

1 kg białej rzodkwi pokrojonej
w cienie plastry
300 ml wody
250 ml octu ryżowego
6 łyżek cukru
3 łyżeczki soli
1 łyżeczka kurkumy Kamis
½ łyżeczki imbiru Kamis
**1 łyżeczka ziaren gorczycy
Kamis**
3 ząbki czosnku pokrojone w
cienie plastry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rzodkiew umieść w wyparzonych, suchych słoikach.
2. Wodę wymieszaj z octem, dodaj pozostałe składniki marynaty, zagotuj.
3. Gorącą zalewę wlej do słoików, zakręć szczelnie, słoiki wstaw na 20 minut do rozgrzanego do 120°C piekarnika, następnie odstaw na kilka dni.



KAMIS

SAŁATKA W AZJATYCKIM STYLU



liczba porcji

5

czas przygotowania



czas **30 min +** marynowanie



czas gotowania

25 min



poziom trudności

łatwy

SKŁADNIKI

500g białej kapusty pokrojonej w cienkie paski
1 cebula pokrojona w piórka
2 ogórki gruntowe pokrojone w plastry
1 mała papryka czerwona pokrojona w paski
1 mała marchew pokrojona w cienkie paski
3 łyżeczki soli
3 łyżeczki oleju sezamowego
2 łyżeczki białego sezamu
250 ml octu ryżowego
150 ml oleju
3 łyżki sosu sojowego
4 łyżki cukru
1/2 łyżeczki imbiru mielonego Kamis
1 łyżeczka kurkumy Kamis
3 liście laurowe Kamis
1 łyżeczka ziaren kolendry Kamis
1 łyżeczka chili w płatkach Kamis

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa wymieszaj z solą, olejem sezamowym i sezamem, umieść w wyparzonych, suchych słoikach.
2. Ocet wymieszaj z olejem, dodaj pozostałe składniki marynaty, zagotuj
3. Gorącą zalewę wlej do słoików, zakręć szczelnie, słoiki wstaw na 20 minut do rozgrzanego do 120°C piekarnika, następnie odstaw na kilka dni

