



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Sottaceto di Cavolo

Lahana Turşusu



1 cavolo medio
1 spicchio di aglio
1 mela piccola
1 cucchiaino di zucchero
3 cucchiaini di salgemme
1 bicchiere di aceto
L'acqua
1 crota ceci

- # Il cavolo si lava, e si taglia in modo grosso.
- # In fondo del vaso dimensione di 2 litri si mette la mela.
- # Sopra si mettono i cavoli tagliati. In mezzo si mettono ceci e aglio pestate.
- # Dopo che ha messo tutti i materiali nel vaso sopra si mette aceto e parte rimane si riempisce con l'acqua.
- # Aceto e l'acqua si ri svuota nella ciotola profonda. Sopra si aggiungono sale , zucchero, e succo di limone. Si miscelano bene.
- # Questa miscela preparata si ri svuota sopra dei cavoli. Poi il coperchio del vaso si chiude strettamente.
- # Si mette in luogo fresco e buio e si servirsi tra 7 - 10 giorni.

Nota: Per diventarsi presto sottaceto di cavolo , i cavoli si possono bollirsi prima.