

Цветная капуста по-корейски



На 100 грамм:
Калорийность: **101,8 ккал.**
Белки: **0,83 г.**
Жиры: **2,14 г.**
Углеводы: **19,74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-po-korejski/>

Если Вы любите корейские салатики также как и мы, то предлагаем Вам замариновать цветную капусту.

Ингредиенты:

- цветная капуста – 700 г
- вода – 1 л
- уксус – 1 стакан
- чеснок – 2 больших зубчика
- сахар – 2 стакана
- соль – 2 ст. л
- растительное масло – 50 мл (14 стакана)
- приправа для моркови по-корейски
- петрушка

Приготовление:

Капусту разбираем на соцветия, отвариваем до полуготовности (у меня был большой кочан, половину обжарила в сухарях, а половину замариновала)

Готовим рассол. Смешиваем воду, уксус, сахар, соль и растительное масло. Ставим на огонь, даем покипеть 5 минут и заливаем капусту. Сахара можно взять меньше, полтора стакана, капуста будет более кисленькой.

Морковку натираем по-корейски (у нас нет такой терки, так что просто натерли крупно). Даем капусте в рассоле остыть пару минут и добавляем морковку, чеснок через пресс и приправу. Петрушку мелко рубим и добавляем к общей массе. Даем постоять 5-6 часов в холодильнике (приготовьте вечером и на ночь оставьте мариноваться, а утром можно будет кушать)

Можно свежую петрушку добавить перед подачей на стол, так она не потеряет цвет и аромат.