

# Маринованная капуста по-гурийски



На 100 грамм:  
Калорийность: **106,23 ккал.**  
Белки: **1,45 г.**  
Жиры: **6,22 г.**  
Углеводы: **10,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marinovannaya-kapusta-po-gurijski/>

## Ингредиенты:

- 1 кочан капусты весом примерно 2 кг
- 1 большая или 2 маленькие свеклы
- 2 средние морковки
- 1 головка чеснока

### для маринада:

- 200 мл яблочного уксуса
- 200 мл оливкового (растительного) масла
- по 3 горошины черного и душистого перца
- половина стручка острого зеленого перца
- 3 бутона гвоздики
- 2 лавровых листа
- 200 г сахара
- 2 ст. л. соли

## Приготовление:

Разрежьте кочан капусты пополам, удалите кочерыжку, листья нарежьте квадратами 3х3 см. Морковь и свеклу нарежьте тонкой соломкой, чеснок тонкими ломтиками. В большом тазу перемешайте капусту, свеклу, чеснок и морковь и переложите в большую кастрюлю.

Для маринада смешайте в сотейнике 1 л воды, оливковое масло, сахар, соль, острый перец и все специи. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите 3 мин., снимите с огня и влейте уксус.

Залейте капусту горячим маринадом и придавите тарелкой, утопив ее в маринаде. Оставьте при комнатной температуре на 24 ч. Готовую капусту разложите по банкам и храните в холодильнике.

Вы можете нарезать капусту секторами. Маринуйте ее не меньше 2 суток.

