

Маринованная капуста за сутки



На 100 грамм:
Калорийность: **49.97 ккал.**
Белки: **1.23 г.**
Жиры: **2.26 г.**
Углеводы: **6.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marinovannaya-kapusta-za-sutki/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 2,5 кг
- морковь - 700 г
- чеснок - 4 зубчика
- масло растительное - 100 мл
- уксус 9% - 100 мл
- вода - 1 л
- перец горошком - 12 шт
- соль - 70 г
- сахар - 100 г
- гвоздика - 5 шт
- лавровый лист - 4 шт

Приготовление:

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Чеснок порезать соломкой. Смешать овощи, не давить. Капусту утрамбовать в кастрюлю (у меня вошло все в 5-литровую кастрюлю). Воду вскипятить. Влить уксус, масло, добавить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику. Дать немного остыть. Залить маринадом. Поставить сверху тарелку и гнет (кастрюлю с водой). Дать настояться 10 часов при комнатной температуре. Затем, по желанию, переложить капусту вместе с маринадом в 3-литровую банку, как раз она вся туда вошла. Настоять капусту в холодильнике 12 часов.