

# Салат из огурцов на зиму



На 100 грамм:  
Калорийность: **43.61 ккал.**  
Белки: **1.07 г.**  
Жиры: **0.16 г.**  
Углеводы: **9.24 г.**

Время приготовления: **1 час**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-na-zimu/>

## Ингредиенты:

- огурцы - 1 кг
- кориандр - 0,5 ч. л
- чеснок - 2-3 зубчика
- репчатый лук - 500 г
- 0,5 ч. л. черного перца горошком
- 1 ч. л. семян горчицы
- 6 ст. л. уксуса (9%)
- лист лавровый
- сахар - 50 г
- соль

## Приготовление:

Огурцы вымыть, залить холодной водой и оставить на 30 мин., затем нарезать тонкими кружками. Лук очистить, нарезать кольцами. Огурцы и лук переложить в глубокую миску, перемешать, обильно присыпать солью, накрыть и оставить на 1 сутки.

Огурцы с луком слегка отжать (сок сохранить), разложить по небольшим стерилизованным банкам. Чеснок очистить, нарезать пластинками и добавить в банки. В оставшийся сок добавить сахар, пряности и 200 мл воды, вскипятить и дать немного остыть.

Разлить полученный маринад по банкам, закрыть их. Хранить в темном прохладном месте.