

Капуста разная, капуста прекрасная.

В любом виде хороша капуста. Мы готовим с ней борщи и щи, делаем салаты и закуски. Все сорта капусты богаты витаминами и массой полезных веществ. Мы едим капусту в сыром виде, тушим и жарим ее, фаршируем мясом и овощами. А кто не любит квашеную хрустящую капусту, которая просто необходима нашему организму, особенно в зимний и весенний период?

Капуста суточная

На 3 -х литровую банку: 1800 г капусты, 750 г моркови Для заливки: 1 литр воды, 1 столовая ложка с горкой сахара, 2 столовые ложки с горкой соли, 1 столовая ложка уксусной кислоты 70 % (8 столовых ложек уксуса 9%).

Сварить рассол (уксус добавить в конце). Оставить остывать. Капусту тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Перемешать и слегка обмять. Залить рассолом комнатной температуры. С помощью ножа выпустить лишний воздух. Накрыть капроновой крышкой и отправить на сутки в холодильник.

Хранить такую капусту в дальнейшем нужно также в холодильнике. При подаче заправить лучком и ароматным подсолнечным маслом.

Салат «Пекинский»

1 кочан пекинской капусты, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 1/2 яблока (лучше кислого), соль, сахар, оливковое масло, майонез.

Капусту мелко нашинковать, перемешать с натертой на средней терке морковью. Добавить тертое яблоко и мелко нарезанную луковицу. По вкусу добавить соль и сахар, заправить майонезом и оставить для пропитки на 2-3 часа.

Украсить ягодами клюквы или брусники, зернышками граната. Сочно, питательно и вкусно!

Клецки из капусты

600 г капусты, 1 репчатая луковица, 1 яйцо, растительное масло, тертые сухари, соль.

Капусту отварить в подсоленной воде, воду слить, а капусту пропустить через мясорубку. Добавить мелконарезанный, обжаренный в растительном масле лук, сырое яйцо и столько сухарей, чтобы получилась масса, из которой можно формировать клецки.

Варить клецки в подсоленном бульоне или воде до тех пор, пока они не всплывут.

К столу подать, приправив клецки сметаной. А для любителей можно подать клецки вместе с бульоном, так же приправив его сметаной и измельченной зеленью.

Капуста в кляре

Капусту режем на куски, типа арбуза, разбираем каждый листик отдельно и в итоге получаем длинные полоски, которые слегка бланшируем в подсоленной воде где-то секунд 30. Главное, чтобы не переварилась, мелкие кусочки лучше не бланшировать, а отложить в сторону.

Теперь нужно приготовить кляр - для этого берем 5 яиц (разделить на желтки и белки).

В желтки добавить 3 столовых ложки муки, соль по вкусу и все тщательно перемешать в однородную массу, постепенно добавляя холодную воду, чтобы получилось тесто, как на блинчики.

Белки взбить в устойчивую пену и аккуратно постепенно вести в тесто.

Обмакивать каждый кусочек в кляр и жарить во фритюре до румяного золотистого цвета. Готовые наши вкусняшки разложить на салфетки или кухонные бумажные полотенца, чтобы ушел лишний жир с них. Просто, быстро и очень вкусно.

Салат из капусты с куриной печенью

500 г белокочанной капусты, 500 г обжаренной куриной печени, 300 г свежих помидоров, 100 г сладкого перца, 100 г оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

Для соуса: 3 яйца, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, 3 ст. ложки 6%-ного столового уксуса, 2 ст. ложки толченых жареных грецких орехов, 1 ст. ложка сахара.

Капусту тонко нашинковать и смешать с нарезанными тонкими колечками помидорами и сладким перцем. Добавить мелко нарезанную куриную печень. Заправить оливковым маслом, а потом соусом.

Для соуса сварить вкрутую яйца, желтки растереть с горчицей, сахаром, солью и маслом. В готовый соус положить толченые орехи и измельченные яичные белки.

Капуста «Фантазия»

5 кг белокочанной капусты, 2 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1,5 кг репчатого лука, 500 г растительного масла, 200 г сахара, 400 г 9%-ного уксуса, 4 ст. ложки соли.

Капусту нашинковать. Лук и болгарский перец нарезать соломкой, морковь натереть на терке. Добавить соль, сахар, уксус. Все хорошо перемешать, разложить в литровые банки, стерилизовать 20 минут, закатать.

Цветная капуста «Деликатесная»

2 кг цветной капусты, 1,2 кг красных помидоров, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 80 г чеснока, 200 г сладкого болгарского перца, 200 г зелени петрушки, 120 г 9%-ного уксуса.

Капусту разобрать на соцветия, 5 минут отваривать в подсоленной воде, остудить.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, соль и сахар. Измельчить чеснок, перец, петрушку, смешать с томатной массой, довести до кипения. Осторожно опустить туда цветную капусту. На медленном огне проварить 10-15 минут. Горячую массу немедленно разлить по банкам, закатать.

Салат на зиму из капусты

5 кг капусты белокочанной, 1 кг моркови свежей, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца сладкого, 0,5 кг яблок, 2 ст. ложки сахара рафинированного, 4 ст. ложки соли поваренной, 2/3 стакана 9-процентного уксуса, 0,5 л растительного масла.

Все овощи промыть, почистить и нашинковать. Теперь перемешать растительное масло, уксус, добавить соль и сахар. Овощи залить маринадом и разложить по банкам. Закатывать не нужно, просто закройте пластмассовыми крышками. И уже через 3 дня можете пробовать!

Консервированная капуста на зиму заготовка с перцем в маринаде.

На 1 кг капусты. Перца сладкого 1 кг, лука до 200 грамм, соли по вкусу (до 40 грамм).

Заливка: на 1 литр воды, уксуса 0.45 литра, 200-300 грамм сахара. Можно в каждую баночку положить по несколько семян укропа или тмина.