

Kiszone pomidory

Zainspirowana artykułem w Women'sHealth na temat kiszonek, które podobno działają antydepresyjnie i antystresowo, podjęłam próbę wykonania kiszonych pomidorów. Przyprawy do kiszonki wykorzystuję takie same, jak w przepisie, ale sam sposób kiszenia zastosuję mój własny, sprawdzony podczas wieloletniej tradycji kiszenia ogórków, kalafiora czy brukselki.

Składniki na litrowy słoik:

około 20 pomidorów koktajlowych - w moim przypadku wykorzystałam czerwone i żółte.

czosnek 4-5 ząbków, chrzan świeży - korzeń, koper - cały łącznie z kwiatem

woda gotowana, ostudzona z solą (1,5 łyżki na 1 litr)

Pomidory myjemy, czosnek obieramy i dzielimy na ząbki, chrzan obieramy a koper myjemy, osuszamy i dzielimy na 10 cm kawałki.

W słoiku układam:

- warstwę kopru, chrzanu, czosnku,
- następnie warstwę pomidorów,
- czynność powtarzamy, pamiętając aby zakończyć warstwą kopru.

Całość zalewamy wodą z solą, zamykamy słoik i odstawiamy na 3-4 dni w ciepłe miejsce. Następnie przeznaczamy do natychmiastowej konsumpcji, albo chowamy do spizarni 😊



<http://durszlak.pl/akcje-kulinarne/pora-na-pomidora-57490478-30f3-493f-a0fe-665f57f01f22> >



**Pora na pomidora !
2016**

