# Kořeněný salát z hlávkového zelí, papriky a cibule – syrový i sterilizovaný

https://varimesmarcelou.cz/zavarovani-konzervovani-nakladani/koreneny-salat-z-hlavkoveho-zeli-papriky-a-cibule-syrovy-i-sterilizovany.html

Někdo rád mlsá sladké a někdo raději pikantní. Já patřím do té druhé skupiny. Kořeněný zelný salát s paprikou má pro mne ještě další výhody kromě své chuti. Je plný vitamínů a vlákniny, a proto je velmi prospěšný pro zdraví, zejména v zimních měsících.

## Na přípravu kořeněného zelného salátu s paprikou budeme potřebovat

- 1,5 kg syrového hlávkového zelí, nakrájeného na tenké nudličky (asi ½ středně velké hlávky zelí)
- 3 středně velké cibule (160 g) nakrájené na jemné kostičky
- 2 syrové červené tenkostěnné papriky (250 g) bez jádřinců, nakrájené na velikost sirky
- 2-3 větší mrkve
- 40 g soli (vždy 2 % celkové váhy zeleniny)

### Nálev

- 140 g krupicového cukru
- 150 ml kvasného octa (200 ml v pikantější verzi)
- 150 ml studené vody
- ½ kávové lžičky mletého černého pepře
- 1 kávovou lžičku kari
- ¼ kávové lžičky kajenského pepře

### Dále si připravíme

- 7 skleniček o objemu 350 ml (pro případné sterilizování)
- Velkou mísu na míchání a odležení salátu
- Doba odležení salátu 2-5 dnů
- Sterilizace salátu na 90 °C po dobu 20 minut

## Postup přípravy kořeněného salátu s paprikou

Nakrájené nudličky zelí nasypeme do velké mísy, přidáme drobné kostičky cibule, nudličky mrkve a nudličky červené papriky. Vše zasypeme připravenou solí. Směs několikrát promícháme a necháme asi hodinu stát.



**2_Nudličky zelí a papriky zasypané solí**
*Zdroj:Hackerová Marcela*

Pak směs energicky promačkáme, aby zelí začalo pouštět buněčnou šťávu. Během hodiny to můžeme zopakovat několikrát.

Směs zeleniny v míse pokryjeme velkým talířem. Talíř přimáčkneme a postavíme na něj hrnec s vodou. Měla jsem třílitrový. Po okrajích talíře by měla být vidět uvolněná zelná šťáva. Mísu překryjeme potravinářskou folií či alobalem a na 2-5 dnů ji umístíme někam na chladnější místo. Já jsem ji dala do chodby.

Po uplynutí doby odležení mísu se zelným salátem přineseme do kuchyně. Obsah znovu promícháme.



**3_Salát před odležením**
*Zdroj:Hackerová Marcela*

Do menší misky nalijeme 150 ml octa (v pikantnější verzi 200 ml), 150 ml vody, přidáme krupicový cukr, kari, mletý pepř a kajenský pepř. Vše metlou promícháme, až se cukr v nálevu rozpustí. Nálev přidáme do mísy k odleželému zelí a opakovaně zelnou směs promícháme.

Kořeněnou směs zelí, paprik, mrkve a cibulky můžeme konzumovat hned jako velmi chutný, syrový a křupavý salát. Mám vyzkoušeno, že salát uzavřený ve větší sklenici vydrží v chladničce i týden.

**Syrový odležely salát je plný vlákniny, vitamínů i chutí.**

Pokud se rozhodneme, že salát budeme sterilizovat, a to je i můj případ, rovnoměrně salát plníme do připravených čistých skleniček tak, že spotřebujeme celý obsah mísy i s veškerou tekutinou.

Skleničky se salátem zavíčkujeme a sterilujeme na 90 °C po dobu 20 minut.



**5_Skleničky se salátem**
*Zdroj:Hackerová Marcela*

Mám vyzkoušeno, že sterilizovaný salát je nejchutnější po odležení 2–3 měsíců a před otevřením je třeba několikrát skleničku obrátit dnem vzhůru a zpět, aby se koření, usazené u dna, rovnoměrně rozložilo.

Stále si pamatuji svůj úžas, když jsem skleničku, plná očekávání chutí, poprvé otevřela.

Říkala jsem si, že to snad není ani možné, jak salát úžasně chutná. Jak jednoduché prvotní suroviny, jako jsou zelí, cibule, trochu papriky a koření, vytvoří úžasný chuťový zážitek.

Já kořeněný zelný salát s paprikou nakládám z dvojnásobné i trojnásobné dávky a do léta se všechen spotřebuje.