



Zajęcia rozwijające kreatywność

Temat: Kiszona marchewka

Dzisiaj proponuję , abyście przygotowali kiszona marchewkę. Jej przygotowanie jest bardzo proste, a ma ona bardzo dużo niezbędnych witamin i soli mineralnych. Wzmacnia także odporność i jest naturalnym probiotykiem.

Pamiętaj, aby przed wykonaniem zadania wymyć ręce!



Do wykonania zadania potrzebujesz:

- 3 marchewki

- 8 ziaren pieprzu



- 3 ziarna jałowca



- 0.5 cm korzenia imbiru



- 5 ząbków czosnku



- 2 listki laurowe



- 2 łyżeczki soli



- litrowy słoik



- pół litra wody



- obieraczka do warzyw



- nóż



- deska do krojenia



Zaczynamy!

1. Zagotuj wodę w garnku i pozostaw, by ostygła.



2. Obierz i wymyj marchewki.



3. Marchewki pokrój w słupki.



4. Obierz ząbki czosnku.



5. Obierz kawałek imbiru.



6. Włóż do słoika marchewki, czosnek, imbir, ziarenka pieprzu, ziarenka jałowca, liście laurowe.



7. Do ciepłej, przegotowanej wody wsyp 2 łyżeczki soli i dokładnie wymieszaj.



8. Zalej solanką produkty w słoiku, tak by marchewki nie wystawały ponad wodę.



9. Zakręć mocno słoik i odstaw na 5- 7 dni.



Marchewki możesz jeść, kiedy tylko masz ochotę.
Poczęstuj rodzinę- z pewnością będą im smakowały.
SMACZNEGO!!

Opracowała: Agnieszka Ryniak- Urbanowska