

Маринованные огурцы

OsThemes · 22.02.2024



Время готовки

90 минут

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Маринованные огурцы обладают множеством полезных свойств для нашего здоровья. Они содержат антиоксиданты, которые защищают наши клетки от повреждений свободных радикалов, а также витамины из группы В, которые способствуют нормальной работе нервной системы и укреплению иммунитета. Кроме того, маринованные огурцы являются хорошим источником железа, который необходим для синтеза гемоглобина и транспортировки кислорода по организму. В целом, включение маринованных огурцов в рацион питания может способствовать поддержанию оптимального здоровья и благоприятно сказаться на состоянии нашего организма.

Ингредиенты

- обычные огурчики - 2 кг
- уксус 9% - ½ ст.
- чеснок - 1 шт.
- вода - 3 л
- укроп - 3 зонтика
- лист смороды - 6 шт.
- жгучий перец - 1 шт.
- листья хрена - по половинке в каждую ёмкость
- соль - 2 ст. л.
- сахар - 3 ст. л.

Способ приготовления

1. ёмкости – промыть раствором соды
2. поставить тару в духовой шкаф и прогреть при температуре 130 градусов 5-7 минут
3. крышки простерилизовать 5-8 мин.
4. подготовить корнишоны или небольшие огурчики
5. в банки поместить специи – ровно половину
6. заложить в посуду огурчики, не слишком плотно, но чтобы не стало больших пустот
7. уложить вторую половину пряностей
8. добавить нарезанный перец "Огонек"
9. на конечном этапе – 1 зонтик укропа.