

АНТИКРИЗИСНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ



заготовки  
из капусты

**Сергей Павлович Кашин**  
**Заготовки из капусты**  
Серия «Еще вкуснее и проще»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16707775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16707775)*  
*Заготовки из капусты: Энтраст Трейдинг; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-386-08453-0*

**Аннотация**

Все мы прекрасно знаем о том, насколько важен витамин С для организма человека. Его нехватка может крайне негативно сказаться на многих жизненно важных органах. Но сохранить этот витамин в продуктах питания довольно проблематично. К счастью, в большинстве регионов нашей страны растет капуста! Она содержит большое количества витамина С, а как сохранить его в консервированном виде, поможет наша книга.

# Содержание

Салаты	5
Консервированный салат с капустой и зелеными помидорами	5
Салат из цветной капусты и моркови	6
Салат из цветной капусты и тыквы	7
Консервированный салат из белокочанной капусты с солеными огурцами	8
Консервированный салат из капусты, свеклы и моркови	9
Консервированный салат из краснокочанной капусты	10
Салат из консервированной белокочанной капусты с орехами	11
Консервированный салат с капустой и свеклой	12
Консервированный салат из цветной капусты с морковью	13
Консервированный салат из кольраби	14
Консервированный салат с белокочанной капустой и болгарским перцем	15
Консервированный салат из капусты с рисом	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Заготовки из капусты**

© Кашин С. П., 2015

# Салаты

## Консервированный салат с капустой и зелеными помидорами

### *Ингредиенты*

1 вилок белокочанной капусты, 1 зеленое яблоко, 90 г соли, 5 болгарских перцев, 3 красных помидора, 3 зеленых помидора, 2 морковки, 2 луковицы, 250 мл растительного масла.

### *Способ приготовления*

Овощи вымойте и очистите. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь и яблоко натрите на крупной терке. Болгарский перец тонко нашинкуйте. Помидоры и репчатый лук нарежьте маленькими кусочками. Овощи смешайте, посолите, добавьте тертое яблоко, сахар, растительное масло и перемешайте. Разложите овощи в подготовленные банки и стерилизуйте 30 минут. Затем закатайте.

# Салат из цветной капусты и моркови

## *Ингредиенты*

1 кг цветной капусты, 4 морковки, 40 г соли, 250 мл растительного масла.

## *Способ приготовления*

Морковь вымойте и очистите, натрите на крупной терке. Капусту разберите на соцветия. Воду доведите кипения, добавьте немного соли, цветную капусту. Варите 30 минут. Выложите капусту и морковь в емкость, добавьте растительное масло и перемешайте. Выложите капусту и морковь в подготовленные банки. Закройте крышками и стерилизуйте 35 минут. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания. Выложите капусту и морковь в подготовленные банки.

# Салат из цветной капусты и тыквы

## *Ингредиенты*

1 кг цветной капусты, 1 кг тыквы (очищенной), 2 болгарских перца.

*Для заливки:* 70 г соли, 20 г сахара, 5 зубчиков чеснока, 250 мл растительного масла, 150 мл 9 %-ного уксуса, зелень укропа.

## *Способ приготовления*

Капусту разберите на соцветия и отварите 5–7 минут в кипящей подсоленной воде. Тыквенную мякоть пропустите через мясорубку. Чеснок, болгарский перец и зелень укропа измельчите. В тыквенную мякоть добавьте соль, сахар, уксус, растительное масло, болгарский перец, чеснок и зелень укропа. Смесь перемешайте и доведите до кипения. В полученную смесь добавьте цветную капусту и кипятите на медленном огне 40 минут. Затем разложите закуску в стерилизованные банки. Банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

# **Консервированный салат из белокочанной капусты с солеными огурцами**

## *Ингредиенты*

1 вилок белокочанной капусты, 8 огурцов (соленых).

*Для заливки:* 50 г соли, 30 г сахара, 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды.

## *Способ приготовления*

Удалите у капусты верхние листья, кочерыжку и тонко нашинкуйте. Соленые огурцы промойте и натрите на крупной терке. Выложите огурцы и капусту в подготовленные банки. Воду доведите до кипения, добавьте соль и сахар. Полученным рассолом залейте овощи, закройте крышками и стерилизуйте 15 минут. Закатайте и укутайте банки до полного остывания.

# Консервированный салат из капусты, свеклы и моркови

## *Ингредиенты*

1 вилок белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковка, 2 луковицы, 80 г соли, 50 г сахара, 15 г горчицы (сухой), 5 г лимонной кислоты, 150 мл растительного масла.

## *Способ приготовления*

Капусту шинкуйте тонкой соломкой и разотрите с солью. Свеклу и морковь очистите и натрите на крупной терке. К овощам добавьте растительное масло, сахар, горчицу, лимонную кислоту и перемешайте. Разложите салат в подготовленные банки. Стерилизуйте 35 минут. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

# Консервированный салат из краснокочанной капусты

## *Ингредиенты*

1 вилок краснокочанной капусты, 1 свекла, 5 антоновских яблок.

*Для рассола:* 60 г соли, 30 г сахара, 5 г лимонной кислоты, 4 гвоздички, 3 горошины душистого перца, 1 л воды.

## *Способ приготовления*

Капусту тонко нашинкуйте. Воду доведите до кипения, посолите, добавьте лимонную кислоту, опустите капусту. Варите 5–7 минут. Затем откиньте капусту на дуршлаг и немного остудите. Капустный отвар процедите и вновь доведите до кипения. Яблоки нарежьте небольшими кусочками. Свеклу очистите и натрите на крупной терке. В подготовленные банки слоями выложите капусту, яблоки, свеклу, гвоздику, душистый перец горошком, сахар. Затем залейте овощи кипящим капустным отваром, закройте крышками и стерилизуйте 20 минут. Закатайте и укутайте банки до полного остывания.

# Салат из консервированной белокочанной капусты с орехами

## *Ингредиенты*

1 вилок белокочанной капусты, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов (очищенных), 60 г соли, 50 мл 9 %-ного уксуса, черный молотый перец.

## *Способ приготовления*

Капусту тонко шинкуйте и бланшируйте в кипящей воде 10 минут. Затем обдайте холодной водой, слегка отожмите и откиньте на дуршлаг. Лук и чеснок очистите, измельчите, орехи мелко порубите. Соедините орехи, лук, чеснок, добавьте уксус, соль, черный перец и капусту. Салат тщательно перемешайте, выложите в подготовленные банки и стерилизуйте 20 минут. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

# Консервированный салат с капустой и свеклой

## *Ингредиенты*

1 вилок белокочанной капусты, 4 свеклы, 3 луковицы.

*Для заливки:* 80 г соли, 30 г сахара, 150 мл 9 %-ного уксуса, 1 л воды.

## *Способ приготовления*

Свеклу отварите до готовности, остудите, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Репчатый лук нарежьте кольцами, капусту тонко нашинкуйте. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте сахар, соль, уксус. Овощи смешайте и влейте в них горячую заливку. Варите 15 минут на медленном огне. Переложите овощи в подготовленные банки и стерилизуйте 15–20 минут. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

# Консервированный салат из цветной капусты с морковью

## *Ингредиенты*

1 кг цветной капусты, 2 морковки, 1 корень сельдерея.

*Для заливки:* 50 г соли, 1 л воды.

## *Способ приготовления*

Капусту разберите на соцветия. Воду доведите до кипения, добавьте немного соли, цветную капусту. Варите 30 минут. Морковь очистите, нарежьте кубиками и также отварите в подсоленной воде до готовности. Сельдерей нарежьте небольшими кубиками, обдайте кипятком. Выложите в подготовленные банки, чередуя слои, капусту, морковь и корень сельдерея. Воду для заливки доведите до кипения, добавьте соль и залейте овощи. Закройте крышками и стерилизуйте 20 минут. Затем банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

# Консервированный салат из кольраби

## *Ингредиенты*

2 кочана кольраби (небольших), 3 морковки.

*Для заливки:* 80 г соли, 1 1/2 л воды.

## *Способ приготовления*

Кольраби очистите, вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Опустите капусту в подсоленную кипящую воду и варите 5–7 минут. Откиньте капусту на дуршлаг и дайте ей остыть, перемешайте с капустой. В воду добавьте соль, уксус и доведите до кипения. Выложите овощи в подготовленные банки, залейте рассолом, закатайте и стерилизуйте 30 минут. Через 48 часов вновь стерилизуйте банки 30 минут. Дайте банкам остыть. Храните в прохладном месте.

# Консервированный салат с белокочанной капустой и болгарским перцем

## *Ингредиенты*

$\frac{1}{2}$  вилка белокочанной капусты, 10 болгарских перцев, 3 морковки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки.

*Для заливки:* 80 г соли, 50 г меда, 20 г сахара, 150 мл растительного масла.

## *Способ приготовления*

Овощи вымойте и очистите. Болгарский перец нарежьте колечками, залейте его водой и кипятите 2–3 минуты. Воду слейте. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке, лук и зелень петрушки мелко порубите, зубчики чеснока разрежьте на две части. Соедините овощи, посолите и перемешайте. Выложите овощи в подготовленные банки.

В воду добавьте мед, растительное масло, сахар, соль и доведите до кипения. Кипящей заливкой залейте, влейте уксус и стерилизуйте 10–15 минут. Банки закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

# **Консервированный салат из капусты с рисом**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.