

用苹果醋 腌制蔬菜

准备时间：
45分钟

份量：4人

材料

- 1 个小黄瓜
- 4 汤匙海盐，分开放
- 1 个中号胡萝卜
- 10 个红萝卜
- 2 瓣大蒜，切碎
- 1 茶匙香菜种子（可选）
- 4 杯水
- 1 ½ 杯苹果醋
- ½ 杯原糖
- 2 汤匙柠檬汁

准备

1. 把蔬菜洗干净，然后把黄瓜切成薄片。
2. 将切好的蔬菜放入过滤器，撒上两汤匙盐。搅混并沥干 30 分钟；这将有助于沥干蔬菜的水份。30 分钟后，用大量水清洗过滤器内的蔬菜。
3. 同时，将胡萝卜和萝卜去皮切块，然后与黄瓜搅混。
4. 在每个罐子加入一两根百里香及大蒜。然后用蔬菜装满罐子，从顶部留出 ½ 英寸的空间。
5. 要准备油醋汁，用醋、两汤匙盐及糖煮四杯水。煮至糖和盐溶解。
6. 将热油醋汁倒在罐子的蔬菜上，直到汁液覆盖。将罐子盖好，冷却 24 小时后再食用。罐子打开后，可放在冰箱中长达 3 周，只要蔬菜一直浸在保存液。

提示

尝试将此食谱与其它蔬菜如花椰菜搭配使用，使食谱较多样化

