

# Sałatka z cukinii – przetwory na zimę

*Sałatka z cukinii, z dodatkiem marchewki, cebuli i świeżych ziół w octowo-olejowej zalewie, według sprawdzonej receptury mojej Mamy, to dla mnie smak dzieciństwa □ Po latach wracam do niego z sentymentem i dużym apetytem. Sałatka świetnie nadaje się jako dodatek do obiadu albo szybka przekąska. Polecam!*





*Do tej sałatki z cukinii można też dodać kilka świeżych*

*ogórków – proporcje do zalewy pozostają bez zmian, bo z ogórków dużo wody się wydzieli i ilość będzie wystarczająca.*

### **Składniki:**

- 3-4 niewielkie cukinie (około 1.5 kg)
- 6 marchewek (około 600 g)
- 4 cebule (około 450-500 g)
- świeże zioła np. natka pietruszki, szczypiorek, koperek (według uznania)
- 5 niewielkich ogórków (opcjonalnie)

### **Zalewa:**

- 1 litr wody
- 1 szklanka (240 ml) octu
- 1 1/2 łyżki soli
- 2 łyżeczki (10 ml) kurkumy
- 2 łyżki (30ml) cukru
- 1/2 szklanki (120 ml) oleju

### **Wykonanie:**

Umyte warzywa osuszamy i cukinie (i ogórki jeśli używamy) trzemy na tarce na plasterki, marchewkę ucieramy na dużych oczkach, a cebulę kroimy w drobna kostkę. Warzywa wkładamy do dużej miski albo garnka i dodajemy posiekane świeże zioła.

Do garnka wlewamy wodę i dodajemy pozostałe składniki zalewy i dokładnie mieszamy aż cukier i sól się rozpuszczą. Zagotowujemy i gotujemy przez około 1 minutę. Bardzo ostrożnie gorącą zalewę wlewamy do przygotowanych wcześniej warzyw i całość dokładnie mieszamy. Pozostawiamy na około 5 minut.

Po tym czasie przekładamy sałatkę do umytych, wyparzonych i osuszonych słoików. Zakręcamy i pasteryzujemy (np. gotujące przez około 15 minut w garnku wypełnionym wodą do 2/3 wysokości słoików). Po wyciągnięciu z garnka przewracamy do góry dnem i zostawiamy do całkowitego wystudzenia. Potem przenosimy słoiki do spiżarni lub piwnicy i czekamy na zimę ☐

Sałatkę idealnie nadaje się jako dodatek do obiadu, np. [kotletów sojowych](#).

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki  
Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być  
może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**