# Zakwas z buraków: przepis na zakwas do barszczu wigilijnego

WYCHODZI **1 słoik ok. 700 ml** PRZYGOTOWANIE **15 min**

*kisi się 4-10 dni, nastaw wcześniej!*

✂ *odetnij i weź do sklepu*

## Lista zakupów

**WARZYWA I OWOCE**

- [ ] buraki ćwikłowe, 500 g
- [ ] czosnek, 2-4 ząbki

**PRZYPRAWY**

- [ ] liście laurowe
- [ ] ziele angielskie

**INNE**

- [ ] sól niejodowana, 1 płaska łyżeczka

**SPRAWDŹ W DOMU**

- [ ] pieprz w ziarnach

## Składniki

- 500 g buraków ćwikłowych
- 2-4 ząbki czosnku
- 350 ml przegotowanej, ostudzonej wody (w słoiku 700 ml), albo więcej, jeśli buraki nie są przykryte
- 1 płaska łyżeczka soli niejodowanej
- 1-2 liście laurowe, 2-6 ziaren pieprzu, 2-4 ziarna ziela angielskiego

## Krok po kroku

1. **Wyparz słoik**
   Umyj i wyparz wrzątkiem słoik i zakrętkę.
2. **Ułóż buraki w słoju**
   Obierz buraki, pokrój na ósemki lub grube plastry i ułóż ciasno w słoju, przekładając czosnkiem i przyprawami.
3. **Zalej solanką**
   Rozpuść sól w wodzie i zalej buraki tak, by żaden nie wystawał ponad płyn.
4. **Zakręć luźno**
   Nakręć zakrętkę luźno, żeby gazy mogły uchodzić.
5. **Odstaw do kiszenia**
   Odstaw na 4-10 dni, od czwartego dnia próbuj czystą łyżeczką, pianę zbieraj codziennie wyparzoną łyżką.
6. **Przelej i schłodź**
   Gotowy zakwas przelej do czystej butelki, szczelnie zamknij i wstaw do lodówki.



Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

*zeskanuj, otworzy się przepis*