

# Огурцы с морковью по корейски



На 100 грамм:  
Калорийность: **65.61 ккал.**  
Белки: **0.88 г.**  
Жиры: **3.88 г.**  
Углеводы: **6.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ogurcy-s-morkovyu-po-korejski/>

## Ингредиенты:

- 2 кг огурцов
- 2 моркови
- 1 головка чеснока
- 125 мл уксуса 9%
- 80 г сахара
- 100 мл растительного масла
- 2 ч. ложки соли
- приправа для корейской моркови

## Приготовление:

Для этого рецепта я рекомендую брать крупные огурцы, так как та часть в которой содержатся семена нам не понадобится. Натереть огурцы на терке для корейской моркови, до той части, где начинается мякоть с семенами. Огурцы, вместо натирания, можно порезать небольшими брусочками. Если у вас небольшие огурцы, то их можно порезать вместе с мякотью.

Морковь помыть, почистить и натереть на терке для корейской моркови.

Чеснок почистить и измельчить. Лучше всего, для этой цели подойдет пресс.

В глубокой емкости смешать огурцы, морковь и чеснок. Влить уксус и растительное масло.

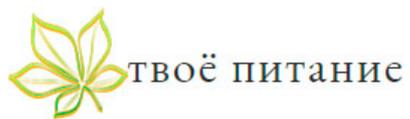
Добавить приправку для корейской моркови, соль и сахар. Хорошенько перемешать.

Закрывать емкость и убрать в холодильник для маринования на сутки. За это время, желательно несколько раз салат перемешать.

По истечению суток, разложить салат по банкам и залить оставшимся маринадом.

На дно кастрюли положить полотенце, поставить банки и влить воду, что бы она не доходила пары сантиметров до горлышка банок. Прикрыть банки крышками, и включить огонь.

Стерилизовать банки около 20 минут. После чего, закрутить крышки и перевернуть верх



твое питание

дном.

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)