Syltede grøntsager

SÆSON: Hele året

TIL: 1 klasse

TID: 30 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Grøntsager

Ca. 300 g grøntsager, f.eks. rødløg, agurk, rødbeder, hvidkål, spidskål, pastinakker, persillerod, knoldselleri, grønne tomater eller gulerødder

Syltelage

1 dl vand

1 dl eddike, f.eks. lagereddike eller æblecidereddike

1 dl sukker

½ tsk salt

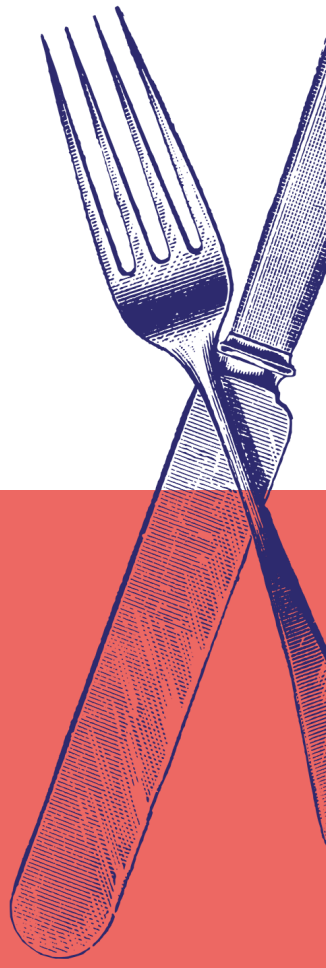
SÅDAN GØR DU:

Grøntsager

1. Hvis du bruger **rodfrugter:**
   - Skræl og skyl dine rodfrugter.
   - Fortsæt med at lave lange tynde strimler med en kartoffelskræller til alle dine rodfrugter er strimlet. Du kan også bruge en julienne skræller.
2. Hvis du bruger **rødløg:**
   - Pil løget og del det i 2. Skær løget i skiver og "løsne" skiverne så de får halve ringe.
3. Hvis du bruger **kål eller agurk:**
   - Skyl din kål og skær kålen i meget tynde strimler.

Syltelage

1. Bland ingredienserne til syltelagen samme i en lille gryde. Kog syltelagen op og lad sukkerne og salt smelte. Sluk herefter for kogepladen.
2. Læg de udskårne grøntsager i en skål eller et patentglas. Hæld den varme syltelage over og lad dem trække i minimum 30 minutter før servering.



TIPS OG TRICKS

- Prøv at eksperimenter med at tilsætte krydderier eller friske urter til din syltelage, f.eks. friskhakket chili , frisk dild eller frisk rosmarin.
- Hvidløg, ingefær eller lidt chili i skiver kan tilføje ekstra smag til syltelagen.
- De syltede grøntsager er gode i en sandwich eller burger. De smager også godt i en salat f.eks en kålsalat.
- Prøv også en version med frugt f.eks. Æbler, pærer eller blommer i tynde skiver.
- De syltede grøntsager kan holde sig i syltelagen ca. 2 uger tildækket i køleskabet.