



Tekst i zdjęcie: **Mertrox** - Kucharz (746)

## **Czosnek w marynacie**

Przepis składa się z czosnku, soli i zalewy.

### **Składniki:**

- liście laurowe, 5 g
- ziele angielskie ziarnka, 5 g
- pieprz, 5 g
- cynamon, 5 g
- cukier, 2 łyżk.
- woda, 1 szkl.
- ocet, 1 szkl.
- sól spożywcza, 5 łyżk.
- czosnek, 1 kg

### **Sposób przygotowania:**

Czosnek podzielić na ząbki, obrać (uff!), sparzyć posolonym wrzątkiem. Przełożyć ząbki na sito, zanurzyć w zimnej wodzie. Z podanych składników ugotować zalewę. Ząbki czosnku ułożyć w słoikach, zalać zimną zalewą, zamknąć. Przetworzony czosnek jest lżej strawny i lepiej przyswajalny niż surowy, a także mniej pachnie.

