

## CONSERVAR PEPINOS

Colocado por Plantar Portugal - 27 Fev 2011 22:44

---

### PLANTAR PORTUGAL > CONSERVAR PEPINOS

As conservas caseiras são perfeitas para aproveitar frutas e legumes produzidos em abundância, a fim de prolongarmos o seu consumo ao longo do ano.

Na lista dos vegetais mais interessantes a conservar destacamos os pepinos pequenos, mais conhecidos por "pepinos pequenos de Paris" (cornichons).

Estas pequenas maravilhas do jardim tornam-se deliciosos aperitivos após o processo de conservação e são ideais para quem pretende perder algum peso de forma saudável.

Um pepino em conserva fornece entre 15 a 20 % da dose diária recomendada de vitamina K, é rico em fibras e antioxidantes.

Olá **Visitante!**

Aproveite este momento para fazer uma comprinha na nossa loja online.

[Todas as encomendas são processadas de forma muito cuidadosa e enviadas com rapidez.](#)

[sementes](#)

### CONSERVAR PEPINOS

Os pequenos pepinos acabados de colher, devem-se lavar e colocar num recipiente médio, com bastantes cubos de gelo durante cerca de 2 horas.

À medida que o gelo derreter, vá colocando mais alguns cubos.

Verifique se existem pepinos que estejam ocós. Aqueles que estiverem irão flutuar e deverão ser excluídos.

Lave também o aneto e os bolbos de funcho.

Entretanto, aproveite para esterilizar os frascos e as tampas onde irá colocar os pepinos para conserva, em água a ferver durante pelo menos 10 minutos.

Numa panela grande, em lume médio-alto, misture vinagre, água e sal grosso. Deixe a salmoura ferver rapidamente.

Em cada frasco, coloque 2 metades de dentes de alho e um bolbo de funcho.

Encha o frasco com os pepinos (aproximadamente 450g), e em seguida coloque mais 2 metades de dentes de alho e 1 raminho de aneto.

Encha os frascos com a salmoura fervida e feche-os bem.

Uma vez fechados, coloque os frascos em banho-maria durante 15 minutos.

Por fim, deixe os frascos fechados durante pelo menos 8 semanas antes de serem abertos.

As conservas de pepinos poderão durar até 2 anos se forem armazenadas em local escuro, seco e fresco.

## OS INGREDIENTES

3,5 kg de pepinos.

800 ml de vinagre branco.

820 ml de água.

210 g de sal grosso.

16 dentes de alho descascados e cortados.

8 ramos de aneto.

8 bolbos de funcho.

Olá **Visitante!**

Aproveite este momento para fazer uma comprinha na nossa loja online.

[Todas as encomendas são processadas de forma muito cuidadosa e enviadas com rapidez.](#)

[sementes](#)

=====