

Nombre común: Pepinillos

Nombre científico: *Cucumis sativus*

Familia: Cucurbitacea



Los pepinillos son un fruto conocido principalmente por comercializarse como un popular encurtido. El consumo de pepinillos en está muy extendido por los países mediterráneos. Este alimento demuestran que se produce un efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares. Además, al contener vitamina C son óptimos para la estimulación del sistema inmunitario, ya que aportan un efecto antioxidante que ayuda a la protección de las defensas para combatir algunas afecciones. También, los pepinillos son un alimento ideal para acompañar infinidad de platos.

¿Qué hacer con el Pepinillo?

Ingrediente	Cantidad
Pepinillo	1
Vinagre de Manzana	2 cucharaditas
Agua	1 taza
Sal	1 cucharadita
Azúcar de coco	1 cucharadita
Hoja de Laurel	1
Mostaza en grano	1
Cilandro en grano	1

Proceso:

- Hierve agua por 10 minutos.
- Lava bien los pepinos con agua. Ponlos enteros en un bote con agua fría durante una hora como mínimo.
- Córtalos en rodajas de unos 3 milímetros aproximadamente, con una mandolina para que queden todos de un tamaño parecido. Si no tienes mandolina, puedes hacerlo con un cuchillo.
- Introduce las láminas de pepinillo dentro del bote previamente esterilizado. Es importante que queden bien apretaditos dentro del bote, que no queden sueltos.
- Una vez hayas puesto los pepinillos rellena la mitad del bote con agua, y la otra mitad con vinagre de manzana sin filtrar. Es importante que el líquido cubra siempre los pepinillos.
- Añade ahora la sal, el azúcar de coco (opcional), el laurel, la mostaza o cilantro. Ciérralo y muévelo bien hasta que veas que se mezclan los ingredientes.
- Déjalo en la nevera entre 10 y 15 días. Durante estos días puedes ir removiendo el bote si lo deseas, para que vuelvan a mezclarse bien todos los ingredientes.