

Романова Виктория



# ПИКЛИНГ

БЕЗ

# СТЕРИЛИЗАЦИИ

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ



ПРОСТОТА И ТОЧНОСТЬ



ОВОЩИ, ФРУКТЫ, СЫР



К ЗАКУСКАМ И ГАРНИРАМ



ХРАНЕНИЕ



5~7°C



БЕЗ КИПЯТКА



# Романова Алексеевна Виктория

## Пиклинг без стерилизации

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73177453](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73177453)

SelfPub; 2026

### Аннотация

«Пиклинг без стерилизации» – практическая книга для тех, кто хочет делать яркие, хрустящие маринады дома без возни с кипячением банок и долгими заготовками.

Внутри – десятки проверенных рецептов быстрых пиклей и холодных маринадов: огурцы и лук «как в бургере», капуста для шаурмы, морковь с имбирём, редис, цветная капуста, грибы, свёкла, перцы, а ещё необычные варианты – фрукты, ягоды, сыр, морепродукты и пиклинг на рассоле (ферментация). Все рецепты написаны подробно: пропорции, нарезка, время настаивания, как добиться хруста и как хранить, чтобы вкус был стабильным.

Эта книга поможет быстро превращать обычные овощи в готовые гарниры и закуски: к мясу и рыбе, в салаты, боулы, бургеры, сэндвичи и домашнюю шаурму. Минимум оборудования, максимум результата – открыл холодильник, достал банку, и еда уже стала интереснее.

# Романова Виктория

## Пиклинг без стерилизации

1) Быстрые огурцы «битые» в чесночно-уксусной заливке  
(холодный пиклинг)

**Выход:** ~1 л (банка 1 л)0

**Срок:** 2–3 суток в холодильнике, пик вкуса на 24–48 часах

### Ингредиенты:

Огурцы свежие – 800–900 г



Соль – 1 ч. л. с горкой (8–10 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Уксус 9% – 3 ст. л. (45 мл)



Вода – 120 мл



Чеснок – 4–5 зубчиков



Укроп – 20–30 г



Перец чёрный горошком – 1 ч. л.

●

Хлопья чили – по вкусу (опционально)

●

### **Приготовление:**

Огурцы вымойте, замочите в очень холодной воде на 30–60 минут для хруста. Срежьте кончики.

Слегка «побейте» огурцы скалкой/плоской стороной ножа, чтобы появились трещины, затем нарежьте крупными кусками (2–3 см).

Переложите в миску, добавьте соль, перемешайте и оставьте на 15 минут. Слейте выделившийся сок.

Вода + сахар + уксус: размешайте до растворения сахара.

Чеснок нарежьте пластинками, укроп крупно порубите.

Смешайте огурцы с чесноком, укропом, перцем и (если нужно) чили.

Уложите в чистую банку/контейнер, залейте маринадом. Закройте, встряхните.

Уберите в холодильник минимум на 6–8 часов, лучше на сутки.

2) Красный лук тонкими перьями (универсальный, без варки)

---

**Выход:** банка 0,5 л0

**Срок:** до 10 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Лук красный – 3–4 крупные головки (350–450 г)



Уксус 9% – 80 мл



Вода – 160 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Перец чёрный горошком – 1/2 ч. л.



Лавровый лист – 1–2 шт.

Кориандр зерном – 1/2 ч. л. (опционально)

### **Приготовление:**

Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами/перьями.

В банку добавьте специи. Плотно уложите лук, но не утрамбовывайте «в кашу».

В миске смешайте воду, уксус, сахар, соль – до растворения.

Залейте лук маринадом так, чтобы он был полностью покрыт.

Закройте, встряхните. Через 30–60 минут уже можно есть, максимально вкусно через 6–12 часов.

3) Морковь «ленточками» с имбирём (холодный пиклинг)

---

**Выход:** 2 банки по 0,5 л

**Срок:** до 2 недель в холодильнике

**Ингредиенты:**

Морковь – 700 г



Уксус яблочный 6% – 120 мл (или 9% – 80 мл)



Вода – 200 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Имбирь свежий – 20–30 г



Чеснок – 2 зубчика



Перец чили – по вкусу (опционально)



Кунжут – 1 ст. л. (для подачи, опционально)



## **Приготовление:**

Морковь очистите. Овощечисткой нарежьте длинными лентами.

Имбирь тонко нарежьте пластинками, чеснок – слайсами.

Разложите морковь, имбирь, чеснок по банкам.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль. Залейте морковь, чтобы всё было покрыто.

Закройте, переверните пару раз, уберите в холодильник. Готово через 4–6 часов, лучше на следующий день.

4) Редис в розовом маринаде (быстро, хруст)

---

**Выход:** банка 0,7–1 л0

**Срок:** 5–7 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Редис – 500–600 г



Вода – 200 мл



Уксус 9% – 60 мл



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Чеснок – 2–3 зубчика



Укроп или зелёный лук – 15–20 г



Перец чёрный горошком – 1/2 ч. л.



### **Приготовление:**

Редис вымойте, срежьте хвостики, нарежьте кружками 3–4 мм.

В банку добавьте чеснок, зелень, перец, затем редис.

Размешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения.

Залейте редис, закройте. Через 1 час будет уже «съедобно», через 6–8 часов – отлично.

---

5) Капуста «провансаль» (быстрая, без стерилизации)

**Выход:** ~1,5 л0

**Срок:** 7–10 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Капуста белокочанная – 1 кг



Морковь – 200 г



Болгарский перец – 200 г



Чеснок – 3–4 зубчика



Вода – 300 мл



Уксус 9% – 90 мл



Сахар – 3 ст. л. (40–45 г)



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Масло растительное – 70 мл



Перец горошком – 1 ч. л.



Лавровый лист – 2 шт.



### **Приготовление:**

Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите, перец нарежьте соломкой.

Сложите всё в большую миску, добавьте чеснок, перемешайте.

Воду смешайте с солью, сахаром, уксусом и маслом, добавьте специи.

Залейте овощи маринадом, хорошо перемешайте и слегка примните руками (без фанатизма).

Переложите в контейнер/банки, придавите (тарелкой/грузом), уберите в холодильник на 6–12 часов.

б) Кабачки полукольцами с чесноком и укропом (быстро)

---

**Выход:** 1 л0

**Срок:** 5–7 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Кабачок молодой – 700–800 г



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Уксус 9% – 50 мл



Вода – 200 мл



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Чеснок – 3–4 зубчика



Укроп – 20 г



Перец чёрный – 1/2 ч. л.



Горчица зерном – 1 ч. л. (опционально)



### **Приготовление:**

Кабачок нарежьте тонкими полукольцами 3–4 мм.

Посолите, перемешайте, оставьте на 20 минут. Слейте сок, слегка отожмите.

Смешайте воду, уксус, сахар до растворения.

В банку уложите кабачки, чеснок, укроп, специи.

Залейте маринадом, закройте. Через 2–3 часа можно пробовать, лучше через ночь.

---

7) Пиклинг шампиньонов (маринованные грибы «как из банки», но без стерилизации)

**Выход:** ~1 л0

**Срок:** 5–7 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Шампиньоны мелкие – 700 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 60 мл



Соль – 1,5 ч. л. (9–10 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Лавровый лист – 2 шт.



Перец чёрный горошком – 1 ч. л.



Чеснок – 3 зубчика



Масло растительное – 2 ст. л.



### **Приготовление:**

Грибы быстро промойте, обсушите. Крупные разрежьте пополам.

В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте соль, сахар, лавр, перец.

Всыпьте грибы, варите 5 минут после повторного закипания.

Снимите с огня, добавьте уксус и масло, перемешайте.

Переложите грибы вместе с жидкостью в чистую банку, добавьте чеснок. Остудите, закройте, уберите в холодильник. Вкусно через 6–8 часов, лучше на следующий день.

8) Свёкла кубиком в уксусно-тминной заливке (для салатов и бургеров)

---

**Выход:** ~1 л0

**Срок:** 10–14 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Свёкла – 800–900 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 70 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Тмин – 1 ч. л. (или кумин 1/2 ч. л.)



Перец горошком – 1/2 ч. л.



Лавровый лист – 1–2 шт.



### **Приготовление:**

Свёклу отварите или запеките до мягкости. Остудите, очистите, нарежьте кубиком 1–1,5 см.

В банку уложите свёклу и специи.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения.

Залейте свёклу, закройте, уберите в холодильник минимум на 12 часов.

---

9) Цветная капуста с куркумой (яркие «солнышки»)

**Выход:** 1–1,2 л0

**Срок:** до 2 недель в холодильнике

## **Ингредиенты:**

Цветная капуста – 800 г (соцветия)



Вода – 400 мл



Уксус 9% – 90 мл



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Куркума – 1 ч. л.



Горчица зерном – 1 ч. л.



Чеснок – 3 зубчика



### **Приготовление:**

Разберите капусту на небольшие соцветия.

По желанию для более мягкой текстуры: обдайте кипятком 30 секунд и быстро охладите. Для максимального хруста пропустите этот шаг.

Уложите в банку соцветия и чеснок.

Смешайте воду с солью, сахаром, куркумой, горчицей, затем добавьте уксус.

Залейте капусту, закройте. Готово через 8–12 часов.

10) Халапеньо/острый перец кольцами (для такос, шаурмы, пиццы)

---

**Выход:** банка 0,5 л0

**Срок:** 2–3 недели в холодильнике

**Ингредиенты:**

Перец халапеньо или другой острый – 250–300 г



Вода – 200 мл



Уксус 9% – 120 мл



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Чеснок – 2 зубчика



Орегано сушёный – 1/2 ч. л. (опционально)



## **Приготовление:**

Работайте в перчатках. Перец нарежьте кольцами 3–4 мм. Семена можно оставить или удалить.

Уложите перец и чеснок в чистую банку.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения.

Залейте перец, закройте. Через 2 часа уже острый и кисленький, через сутки – заметно вкуснее.

11) Чесночные стрелки «как закуска к картошке» (быстро)

**Выход:** 1 л0

**Срок:** 7–10 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Чесночные стрелки – 500–600 г



Вода – 350 мл



Уксус 9% – 80 мл



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Перец чёрный горошком – 1 ч. л.



Лавровый лист – 2 шт.



Хлопья чили – по вкусу (опционально)



### **Приготовление:**

Стрелки промойте, отрежьте жесткие кончики, нарежьте на куски 4–6 см.

Для более нежной текстуры: залейте стрелки кипятком на 1 минуту, слейте и быстро охладите. Для хруста можно пропустить.

Уложите стрелки в банку со специями.

Смешайте воду, уксус, соль, сахар до растворения. Залейте стрелки.

Закройте и уберите в холодильник. Пробовать можно через 12 часов, лучше через сутки.

12) Дайкон с морковью по-японски (сладко-кислый, очень хрустящий)

---

**Выход:** 1 л0

**Срок:** 10–14 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Дайкон – 500 г



Морковь – 200 г



Рисовый уксус 4–6% – 150 мл (или яблочный 6% – 120 мл)



Вода – 120 мл



Сахар – 3 ст. л. (40–45 г)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Кусочек имбиря – 10–15 г (опционально)



## **Приготовление:**

Дайкон и морковь нарежьте тонкой соломкой или полукружьями.

Смешайте уксус, воду, сахар и соль до полного растворения.

Уложите овощи (и имбирь) в банку, залейте маринадом, закройте.

Уберите в холодильник минимум на 6 часов, лучше на ночь.

13) Помидоры черри «взрывные» в чесночно-тимьянной заливке

---

**Выход:** 1 л0

**Срок:** 5–7 дней в холодильнике

## **Ингредиенты:**

Помидоры черри – 700–800 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 70 мл



Соль – 1 ст. л. без горки (12–14 г)



Сахар – 1,5 ст. л. (20–25 г)



Чеснок – 4 зубчика



Тимьян/розмарин – 2–3 веточки (или 1/2 ч. л. сушёного)



Перец чёрный горошком – 1/2 ч. л.



### **Приготовление:**

Черри вымойте. Каждый помидор наколите зубочисткой у плодоножки 1–2 раза.

Уложите в банку черри, чеснок, травы и перец.

Смешайте воду, уксус, соль, сахар до растворения и залейте помидоры.

Закройте, аккуратно переверните пару раз. Через 8–12 часов уже вкусно.

14) Сладкий перец полосками «для бутербродов» (мёд + уксус)

---

**Выход:** ~1 л0

**Срок:** до 10 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Перец сладкий – 700 г



Вода – 250 мл



Уксус 9% – 60 мл



Мёд – 1,5 ст. л. (или сахар 2 ст. л.)



Соль – 1 ч. л. (6–7 г)



Чеснок – 2–3 зубчика



Паприка копчёная – 1 ч. л. (опционально)



Перец горошком – 1/2 ч. л.



### **Приготовление:**

Перец очистите от семян, нарежьте широкими полосками.

Уложите в банку с чесноком и специями.

Смешайте воду, уксус, мёд (или сахар), соль до растворения.

Залейте перец, закройте. Дайте постоять в холодильнике 6–8 часов.

15) Стручковая фасоль в уксусном маринаде (хрустящая)

---

**Выход:** 1 л0

**Срок:** 7–10 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Фасоль стручковая – 600–700 г



Вода – 350 мл



Уксус 9% – 80 мл



Соль – 1 ст. л. (15–18 г)



Сахар – 1 ст. л. (12–15 г)



Чеснок – 3 зубчика



Укроп – 15–20 г



Перец чёрный – 1/2–1 ч. л.



### **Приготовление:**

Фасоль промойте, обрежьте кончики.

Бланшируйте 2 минуты в кипящей воде, затем быстро охладите в холодной воде и обсушите.

Уложите фасоль в банку с укропом и чесноком.

Смешайте воду, уксус, соль, сахар до растворения. Залейте фасоль.

Закройте, уберите в холодильник. Готово через 12 часов.

16) Яблоки тонкими дольками (к сырам, птице, салатам)

---

**Выход:** банка 0,7–1 л0

**Срок:** 7–10 дней в холодильнике

**Ингредиенты:**

Яблоки плотные – 500–600 г



Вода – 250 мл



Уксус яблочный 6% – 120 мл (или 9% – 80 мл)



Сахар – 2 ст. л. (25–30 г)



Соль – 1/2 ч. л. (3–4 г)



Корица – 1/2 ч. л. или 1 палочка



Гвоздика – 3–4 бутона (опционально)



## **Приготовление:**

Яблоки вымойте, сердцевину удалите, нарежьте тонкими дольками.

Чтобы не темнели: быстро сбрызните лимонным соком (по желанию).

Уложите яблоки в банку со специями.

Смешайте воду, уксус, сахар, соль до растворения. Залейте яблоки.

Закройте, охладите. Вкусно через 4–6 часов, идеал через сутки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.