**Салат «Анкл бенс» из кабачков и сладкого перца на зиму**

**Ингредиенты на 5 банок по 0,5 л**

Кабачки – 1,2 кг

Болгарский перец – 500 г

Помидоры – 1 кг

Лук репчатый – 4-5 шт. (300 г)

Чеснок – 1 средняя головка (25 г)

Растительное (оливковое) масло – 6 ст. л. (60 мл)

Уксус столовый 9% - 3 ст. л.

Сахар – 2 ст. л.

Соль – 1 ст. л. или по вкусу

Лавровый лист – 2 шт.

Зелень петрушки – 20 г (небольшой пучок)

Орегано или сушёный майоран – 1 ч. л.

Сушеный базилик – 1 ч. л.

Универсальная сухая приправа – 1 ч. л.

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Подготовим продукты для салата «Анкл бенс». Если кабачок довольно большой и в нём уже крупные семена, снимаем с него кожицу овощечисткой и удаляем сердцевину при помощи чайной или столовой ложки.

**Шаг 2**

Если кабачки небольшие и молодые, то срезать кожицу и удалять семена не нужно. Достаточно хорошо помыть и нарезать кабачки небольшими брусочками или кубиками.

**Шаг 3**

Болгарский сладкий перец тоже хорошо промываем, разрезаем пополам и удаляем плодоножку, семена и перегородки. Нарезаем перец квадратиками или соломкой.

**Шаг 4**

Репчатый лук очищаем от шелухи и нарезаем полукольцами или четвертинками колец.

**Шаг 5**

На кожице помидоров снизу делаем небольшие крестообразные надрезы, заливаем кипятком и держим так в миске 30 секунд. Затем заливаем холодной ледяной водой и легко снимаем с помидоров кожицу. Нарезаем их произвольно.

**Шаг 6**

Перекладываем кусочки помидор в большую кастрюлю или сотейник и на медленном огне доводим массу до кипения. Добавляем соль, сахар, орегано, базилик, лавровый лист и растительное (оливковое) масло. Также можно добавить универсальную приправу типа «Магги» или «Галина Бланка». Всё тщательно перемешиваем.

**Шаг 7**

Выкладываем в томатную массу кусочки кабачков и снова доводим до кипения. Добавляем кусочки сладкого перца и репчатый лук. Варим смесь на медленном огне около 30 минут. К концу варки овощи не должны быть разваренными. Только достаточно мягкими.

**Шаг 8**

Зубчики чеснока давим плоской стороной ножа, затем легко очищаем и мелко рубим ножом.

**Шаг 9**

Петрушку тщательно моем, удаляем жёсткие стебли и также мелко рубим ножом. Отправляем чеснок и петрушку к овощной смеси в кастрюлю.

**Шаг 10**

Провариваем смесь еще 2 минуты и добавляем уксус. Всё хорошо перемешиваем и раскладываем салат горячим по предварительно стерилизованным банкам (стерилизовать небольшие банки удобно просто в микроволновке пару минут).

**Шаг 11**

Закатываем банки стерилизованными крышками, переворачиваем. Укутываем пледом или махровым полотенцем и так оставляем до полного остывания.

**Шаг 12**

Салат Анкл бенс из кабачков, сладкого перца и помидоров готов! Храним в темном прохладном месте. Подаём как самостоятельную закуску, гарнир или вместо овощей к мясу, рыбе или птице.

Приятного аппетита!

P.S.

Если помидоры в процессе приготовления дадут мало сока, можно добавить томатной пасты, разведенной в кипящей воде в соотношении 1 часть томатной пасты на 2 - 3 части кипятка.