



Chutney de mango

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 1h 20 min.

Mărime porție 1000 g

Ingrediente

- 1 lingură piper Sichuan sau 2 lingurițe piper negru boabe + 1 linguriță coajă de lămâie rasă fin
- 2 căței de usturoi
- 10 g ghimbir proaspăt, tăiat felii
- 80 g ceapă, tăiată jumătăți
- 20 g apă
- 250 g zahăr brut de trestie
- 700 g mango, copt, doar pulpa, tăiat cuburi
- 120 g oțet
- 1 linguriță sare
- ½ linguriță turmeric uscat, măcinat
- 100 g stafide

Valori nutritive per 1000 g

Calorii 7472 kJ / 1773 kcal

Proteine 9 g

Carbohidrați 410 g

Grăsimi 4 g

Fibre 19.3 g

Preparare

1. Puneți în bol piperul Sichuan și reglați **6 min./Varoma/viteza 1**, apoi măcinați **25 sec./viteza 10**. Transferați într-un castronel și dați deoparte.
2. Puneți în bol usturoiul și ghimbirul și mărunțiți **2 sec./viteza 8**. Curățați pereții bolului cu spatula.

3. Adăugați ceapa și tocați **3 sec./viteza 5**. Transferați într-un castron și dați deoparte.
4. Puneți în bol apa și zahărul de trestie și fierbeți **5 min./100°C/viteza 1**.
5. Adăugați piperul Sichuan măcinat, amestecul de ghimbir și ceapă, mango, oțetul, sarea, turmericul și stafidele și fierbeți **45 min./100°C/viteza 1**, punând coșul de înăbușire pe capac în locul paharului de măsurare, pentru a evita stropirea.
6. Înlăturați coșul de înăbușire, puneți paharul de măsurare în locașul său și mixați **10 sec./viteza 4**. Turnați în 2 borcane cu capac filetat sterilizate și închideți-le imediat. Întoarceți borcanele cu gura în jos timp de 10 minute, apoi întoarceți-le din nou cu gura în sus. Lăsați să se răcească și serviți sau păstrați la loc uscat și răcoros.

Obiecte utile

borcane cu capace filetate

Recomandări & Sfaturi utile

- Serviți cu brânzeturi sau drept condiment pentru carne sau pește ori cu curry indian.
- După deschidere, păstrați borcanul în frigider.
- Înlocuiți mango cu mere, pere, prune, caise ori papaya.