



Chutney de préssec

El chutney és un condiment agredolç, una mena de melmelada que s'elabora amb fruites o verdures cuites amb vinagre, sucre i espècies. Pots canviar les fruites segons la temporada i afegir-hi verdures com tomata, pebrot, albergínia o carabassó. Es menja amb formatge o com a condiment per acompanyar plats i aportar sabor.

Passos:

- 1.** Pica i sofregeix la ceba amb l'oli d'oliva i quan comenci a estar transparent afegeix-hi la resta d'ingredients.
- 2.** Ho cuinarem a foc fort i quan arrenqui el bull reduïrem a foc lent. Cuinarem fins que redueixi prou i es torni espès, quasi com una melmelada. El temps de cocció, però, pot anar de mitja hora a una hora.
- 3.** Si esterilitzem els pots abans, els emplenem amb el chutney calent i els bullim uns 15-20 minuts, farà el buit i els podrem conservar durant un any al rebost.

Ingredients:

- ➔ 2 cullerades d'oli d'oliva
- ➔ 10 préssecs
- ➔ 2 cebes
- ➔ 0,5 culleradeta de sal marina
- ➔ 0,5 cullerades de canyella en pols
- ➔ 80 ml de vinagre de poma o de vi blanc
- ➔ 80 g de sucre integral

Opcional:

- ➔ Espècies al gust (cúrcuma, pebre, comí, coriandre molt, canyella)

El menjar **NO** es llença

Passa't al
BON aPROFITament

