

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Chiles encurtidos

6 raciones 21 kcal

Ingredientes

- Un tarro de cristal esterilizado (reutiliza los tarros de conservas)
- Mezcla de chiles de varios colores
- **200 ml** de agua
- **200 ml** de vinagre de manzana
- Una hoja de laurel
- **2 dientes** de ajo
- Una cucharada de azúcar
- Una cucharadita de sal
- Una cucharada de pimienta en grano

POR RACIÓN

Proteínas	**0,2 g**
Grasas	**0 g**
Hidratos	**3,7 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboración

1. Elige los chiles que más te gusten
2. Lava los chiles, sécalos y córtalos en rodajas
3. Lamina los dientes de ajo
4. Pon a hervir el agua junto con el vinagre, la sal, el azúcar y el ajo
5. En el tarro, mete los chiles junto con el laurel y la pimienta
6. Cubre los chiles con la mezcla de vinagre (incorpora también el ajo)
7. Da la vuelta al tarro y espera a que se enfríe (de esta manera conseguimos que se haga vacío)
8. Mete en la nevera al menos 24 horas antes de poder consumirlos
9. Ya puedes usar tus chiles en todo tipo de recetas para dar sabor y color

RECOMENDACIONES

Según la descripción, el frasco dura semanas. En el video se indica que los chiles duran varios meses.

Hecho con CookNest