

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Chutney de calabaza

1h · 4 raciones · 216 kcal

Ingredientes

- **200 gramos** de calabaza cortada en daditos
- **1** cebolla en brunoise
- **1 diente** de ajo picado
- **150 gramos** de azúcar moreno
- **200 ml** de vinagre de manzana
- **200 ml** de zumo de naranja
- **1** trocito de jengibre rallado
- **1/2 cucharadita** de comino molido
- **1/2 cucharadita** de canela
- **1/2 cucharadita** de cúrcuma
- **1/2 cucharadita** de sal
- **1** anís estrellado
- **3** clavos de olor
- **3** semillas de cardamomo
- Una cayena

Elaboración

1. En una sartén pon aceite y pocha el ajo y la cebolla unos 5 minutos
2. Añade el jengibre y todo el resto de especias que va a dar el sabor
3. Pon ahora el azúcar y remueve para mezclar todo
4. Incorpora la calabaza, el vinagre de manzana, el zumo de naranja y cuece a fuego bajo durante una hora hasta que la mezcla quede melosa como una mermelada ligera

RECOMENDACIONES

Es ideal para tablas de quesos, carnes, pescados o simplemente para untar en un buen pan tostado. Se prepara en poco tiempo y dura semanas en la nevera.

POR RACIÓN	1,7 g Proteínas	0,4 g Grasas	52 g Hidratos	1,6 g Fibra

Hecho con CookNest