



## Domowy ketchup z cukinii

 szpinakot


Polecane na: [przetwory](#), [sosy](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 20 porcji

### Składniki:

cukinia bio (obrana i  
wypestkowana) - 700 g  
cebula bio - 2 szt.  
jabłko bio - 1 szt.  
ocet jabłkowy - 1/2 szklanka  
miód - 1 łyżka  
cukier - 5 łyżka

koncentrat pomidorowy - 400 g  
sól morską - 1 łyżka  
pieprz czarny bio - 1/2 łyżeczka  
papryka słodka bio - 1/2 łyżeczka  
chili bio - 1/4 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Ketchup wyborny. Jak dla mnie idealnie pikantny (a nie lubię palących potraw). W ogóle nie czuć, że jest z cukinii. Konsystencja odrobinę rzadsza, w porównaniu do sklepowych ketchupów. Uwaga na silny aromat cebuli unoszący się w kuchni podczas kroku 1 i 2 ;)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obraną i wypestkowaną cukinię starkować na dużych oczkach razem z cebulą i odstawić na ok. 6-7 godzin.

**KROK 2:** Przełożyć cukinię z cebulą do garnka o grubym dnie, dodać miód i cukier i dusić 20 min pod przykryciem na małym ogniu. Można też wstrzymać się z cukrem i dosłodzić w momencie próbowania lub w ogóle zrezygnować i dodać więcej miodu - wedle uznania.

**KROK 3:** Następnie dodać ocet, koncentrat, obrane i starkowane na dużych oczkach jabłko oraz przyprawy i dusić kolejne 20 min. Po przestudzeniu dokładnie zmiksować i degustować ;)

**KROK 4:** Przyprawiony ketchup zagotować i przekładać do wyparzonych słoików. Oprócz dwóch widocznych na zdjęciu, wykorzystałam 2/3 nieco większego od tego z białą nakrętką. Także trzeba przygotować 3-4 słoiki (może nawet 5 jeśli małe). Zapasteryzować.