Keczup z głogu wzmacniający serce

Nikita

Polecane na: **przetwory, przystawki i przekąski, sosy**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

głóg ogrodowy o dużych owocach lub głóg pospolity - 500 g
pomidory suszone - 100 g
domowe wino aroniowe (lub czerwone wino wytrawne) - 150 ml
ocet jabłkowy - 2 łyżka
cebula szalotka - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
cukier trzcinowy - 2 łyżka
oliwa - 1 łyżka
musztarda - 1 łyżeczka
sól i pieprz - - do smaku

Dodatkowe info:

Głóg posiada wiele potwierdzonych właściwości leczniczych m.in. korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, obniża poziom złego cholesterolu, obniża ciśnienie krwi, wykazuje działanie przeciwskrzepowe, przeciwzapalne, wpływa na wzrost liczby leukocytów, działa bakteriobójczo, antyoksydacyjnie, antyarytmicznie, poprawia funkcjonowanie układu trawiennego.
Aronia posiada skład bogaty w witaminy i mikroelementy oraz dużo właściwości odżywczych i leczniczych. Jedną z najważniejszych jest ochrona układu krwionośnego. Ponadto aronia przyczynia się do spadku wchłaniania glukozy, chroni przed nowotworami, wzmacnia odporność oraz wspomaga system trawienny i układ nerwowy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować wszystkie składniki.

KROK 2: Opłukać głóg, odsączyć i przełożyć do garnka. Wlać wino i 2-3 łyżki wody.

KROK 3: Doprowadzić do wrzenia, gotować kilka minut do momentu aż głóg będzie miękki.

KROK 4: Głóg przetrzeć, aby pozbyć się pestek.

KROK 5: Cebulę, czosnek i suszone pomidory pokroić i udusić na oliwie.

KROK 6: Do przetartego głogu dodać ocet, cukier, musztardę, sól i pieprz. Podgrzać.

KROK 7: Dodać uduszone pomidory z cebulą i czosnkiem, gotować chwilę do zagęszczenia.

KROK 8: Zmiksować na pastę. Przełożyć do słoiczków. Używać do kanapek, kiełbasek, mięs. Keczup z głogu na winie aroniowym jest pyszny i zdrowy.