Ketchup z cukinii bez cukru :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **przetwory**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- cukinia - 2 kg
- pomidor - 500 g
- marchewki - 300 g
- cebula - 250 g
- koncentrat pomidorowy - 210 g
- papryczka chilli - 1 szt.
- olej - 4 łyżka
- ocet jabłkowy - 5 łyżka
- liście laurowy - 2 szt.
- przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny (1/2 łyżeczki), pieprz ziołowy (1 łyżeczka), papryka słodka (1 łyżeczka), papryka ostra (1/2 łyżeczki), kurkuma (1/2 łyżeczki) -

Dodatkowe info:

Wskazówki:

→ Pamiętaj, aby ketchup, który przekładasz do słoiczków był gorący, a w garnku bulgotał. Jest to istotne, aby słoiki dobrze się zapasteryzowały.

→ Zmiksowana już masa podczas gotowania będzie rozpryskiwać się, dlatego uważaj, aby się nie poparzyć. Aby temu zapobiec nakładaj masę do słoików porcjami i ciągle mieszaj. Przykładowo, gorący ketchup ściągnij z ognia, nałóż do 3 słoików, a następnie ponownie zagotuj i nakładaj, aż do wyczerpania masy.

→ Jeżeli chcesz zrobić ketchup w wersji łagodnej pomiń papryczkę chilli oraz ostrą paprykę.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę wraz z papryczką chilli poszatkuj i smaż na rozgrzanym oleju przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając.
Następnie dodaj pokrojone w kostkę warzywa: cukinię (obierz ze skórki i oczyść wnętrze), marchewkę oraz całe (jeżeli są małe) lub pokrojone w ćwiartki pomidory. Zagotuj.
Teraz dodaj pozostałe składniki i gotuj na pełnym ogniu, bez przykrycia, mieszając od czasu do czasu. Całość ma się zagęścić, a efekt taki uzyskuje się po ok. 45 minutach takiego gotowania.
Po upływie czasu wyciągnij liście laurowe, a następnie wszystko dokładnie zmiksuj na gładką i bezgrudkową konsystencje.
Gorący, wrzący ketchup przelej do oczyszczonych słoiczków, dokładnie zakręć i odstaw do góry dnem do ostygnięcia.