



Domowy ketchup

★★★★★ (14)

20 minut

15 osób

łatwy

Wartości odżywcze

47 kcal / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 30.53 kcal 1.53%	Białko 1.04 g 2.08%	Węglowod. 5.33 g 1.97%	Tłuszcze 1.19 g 1.7%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 1.53%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pomidor - 2000g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Musztarda - 40g (2 łyżki stołowe)
- Ocet jabłkowy - 15g (5 łyżeczek)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Maliny - 60g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory sparz we wrzątku, obierz ze skóry. Pokrój na ćwiartki, najlepiej robić to od razu w dużym garnku. Usuń twarde szypułki z pomidorów oraz gniazda nasienne. Pozostały miąższ rozdrobnij nożem na mniejsze kawałki.

KROK 2: Garnek ustaw na gazie, zagotowuj. W międzyczasie dodaj obraną i pokrojoną w kosteczkę cebulę, obrany czosnek, przepołowioną papryczkę chili (bez pestek).

KROK 3: Dodaj musztardę, ocet winny, cukier i oliwę. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wszystko razem gotuj przez 10 minut bez przykrycia, następnie z miksuj blenderem na puree.

KROK 4: Gotuj dalej przez około 40 minut dodając w międzyczasie przetarte przez sito maliny. Ketchup będzie gotowy, gdy będzie odpowiednio gęsty. Można go od razu spożywać, lecz po ostudzeniu trzymaj go w lodówce przez kilka dni.

Smacznego!

