

KETCHUP Z CUKINII

Zdrowy, domowy ketchup z cukinii to pyszny dodatek do kanapek i przekąsek. Do bezpośredniego spożycia oraz na zimę w formie przetworów.

SKŁADNIKI

5 SŁOICZKÓW

- 1,5 kg cukinii (ok. 4 sztuki)
- 1/2 kg cebuli
- 1 i 1/2 łyżki soli
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 szklanki octu (spirytusowego lub jabłkowego)
- po 1 łyżeczce słodkiej papryki i ostrej, 1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu
- 0,5-1 płaskiej, a nawet 1 czubatej łyżeczki pieprzu cayenne (zależnie od preferencji) – zacznij od mniejszej ilości, zawsze przecież możesz dosypać więcej
- 400 g (2 słoiczki) koncentratu pomidorowego

PRZYGOTOWANIE

- Cukinię umyć, przyciąć na końcach, obrać ze skórki. Pokroić na kawałki i usunąć nasiona jeśli takie się znajdują. Zetrzeć na tarce o większych oczkach, włożyć do większej miski.
- Cebulę obrać i zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Połączyć z cukinią dodając sól. Przykryć i wstawić do lodówki na całą noc lub na ok. 6 godzin.
- Po tym czasie przełożyć do garnka, dodać cukier i zagotować. Gotować na umiarkowanym ogniu bez przykrycia przez ok. 1/2 godziny co chwilę mieszając.
- Dodać ocet, papryki w proszku i świeżo zmielony pieprz. Wymieszać i gotować przez ok. 15 minut bez przykrycia.
- Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, pogotować ok. 5 - 10 minut pod przykryciem. Zmiksować blenderem.
- Gorący ketchup nakładać do wyparzonych i suchych słoików, zakręcić i pasteryzować (np. w piekarniku, w gotującej się wodzie lub odwrócić do góry dnem, przykryć i zostawić do całkowitego ostudzenia na całą dobę).