

## CHUTNEY DE AMEIXA



De origem indiana, o Chutney é feito com frutas, açúcar mascavo, vinagre e especiarias como pimenta, gengibre e canela, usado como molho, entrada ou sobremesa, numa infinidade de combinações.

 1 hora e 20 minutos

## INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de ameixa preta, crua, ralada [150 g]
- 1 unidade média de maçã, sem casca, ralada [120 g]
- 40 gramas de uva passa branca e preta [20 gramas de cada]
- 1 unidade pequena de cenoura crua, descascada e ralada bem fina [50 g]
- 70 gramas de açúcar, mascavo
- 1/4 colher de sopa de sal
- 1/4 colher de chá de condimento, cravo da Índia, moído
- 1/4 colher de chá de gengibre, cru, ralado
- 1/4 colher de chá de pimenta-da-jamaica, moída
- 1/4 colher de chá de pimenta dedo de moça repicada
- 100 gramas de vinagre, de vinho
- 100 gramas de cebola, crua, ralada

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela média, junte o vinagre, as especiarias e o sal. Ligue o fogo e cozinhe até levantar fervura. Junte as frutas, a cebola, a cenoura e o açúcar mascavo. Quando voltar a ferver, baixe o fogo e cozinhe por 1h20min, mexendo de vez em quando. Se começar a secar, acrescente um pouco de água. O molho deve ficar com sabor apurado e textura consistente.
- 2º O molho fica mais acentuado após 24 horas de repouso. Armazene em recipiente de vidro esterilizado, tampado.
- 3º Acompanha carnes, queijos, frutos do mar, carnes de caça. Pode ser servido com pães e massas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	30 mg	1 %