Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Chutney di frutta e verdura (ricetta base)

Verdure
Per utilizzare avanzi di frutta e verdura
Salse
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti:

- 1 kg di frutta e verdura mista (per esempio zucca, peperoni, pomodori, barbabietola, mele, albicocche, prugne…)
- 1 – 2 cipolle
- olio per friggere
- 250 ml di aceto
- 250 g di zucchero
- 1 cc di sale
- ad lib. peperoncino (tritato finemente o macinato)
- ad lib. semi di senape (schiacciati)
- ad lib. zenzero fresco (grattugiato)

Preparazione:

Tagliate la frutta e la verdura a dadini. Riducete le cipolle a fettine sottili o in pezzettini, e fatele rosolare in un po' d'olio caldo. Aggiungete l'aceto e lo zucchero. Successivamente, aggiungete anche i pezzi di frutta e di verdura, 250 ml di acqua, il sale e le spezie e mescolate bene. Lasciate sobbollire il tutto per almeno 20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Infine versate il chutney ancora caldo in vasetti sterilizzati con coperchio a vite.

Tempo di preparazione: a partire da 45 minuti a 1,5 ore, in base al tem- po di cottura desiderato.

Suggerimento:

preparato in questo modo, il chutney si conserva in frigorifero per circa una settimana. Per una conservazione più lunga, il chutney deve essere cucinato per circa 1 ora, riempito in vasi sterilizzati con coperchio a vite mentre è ancora bollente, sigillato immediatamente e conservato in un luogo fresco (ad esempio in cantina).

** vegano se si utilizza aceto chiarificato senza coadiuvanti tecnologici di origine animale, come la gelatina*