

Chili d?em ...

..... pomidorowy.

To ostatni moment, ?eby zamkn?? w s?oikach smak dojrze?ych w s?o?cu pomidorów. Zim? ju? tak smacznych nie b?dzie. Przepis przygotowa?a dla was Marta Wajda.

Chili d?em ma w sobie wszystko to, czego zim? b?dziemy bardzo potrzebowa?. Pomidory zachowuj? w przetworach wi?kszo?? swoich warto?ci od?ywczych. A likopenu jest nawet wi?cej w sosach czy przecierach ni? w ?wie?ych owocach, To cenny antyutleniacz, który z dwukrotnie wi?ksz? si?? neutralizuje wolne rodniki od beta-karotenu. Z kolei chili, kolejny sk?adnik d?emu, wywo?uje uczucie ciep?a. Tak, jak i imbir.

Chili dżem pomidorowy

Składniki:

- 1 kg pomidorów
- 4 zębki czosnku
- sok z 1/2 cytryny
- 5 cm obranego korzenia imbiru
- 4 łyżki sosu rybnego (dostępny w sklepach z żywnością orientalną)
- 350 g cukru
- 2 papryczki chili (lub według uznania)

Sposób przygotowania:

1. Pomidory kroimy na ćwiartki, wykrawamy łodyżki i wrzucamy do blendera razem z czosnkiem, sosem rybnym, imbirem, sokiem z cytryny i papryczkami chili (nie wyrzucamy pestek!). Miksujemy na gładką masę.
2. Masę pomidorową wlewamy do głębokiej patelni, doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i dodajemy cukier. Gdy się cukier rozpuści dodajemy pozostałe pomidory pokrojone w kostkę.
3. Smażymy aż masa stanie się szklista i gęsta. Przekładamy gorący dżem do wygotowanych słoików, odstawiamy do góry dnem do wystygnięcia.

Dżem świetnie smakuje z pieczywem, białym lub ciemnym, a także jako dodatek do białych serów (krowich i kozich) oraz do mięs. Można też jeść go bez niczego, prosto ze słoika jak robi to większość moich znajomych.