

Mango Chutney Sos

Çiğ mangolar, aromatik baharatlar ve geleneksel tekniklerle otantik Hint mango chutney'i yapmayı öğrenin. Mükemmel tatlı-ekşi lezzet.

15 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 mango meyvesi
- 2 bardak şeker
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 chili biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 çay kaşığı çörek otu
- 1 çay kaşığı hardal
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 bardak su
- 1 tutam tuz

Yapılışı

- 1 Mangoları hazırlayın**

2 büyük olgunlaşmamış yeşil mangoyu yıkayın, soyun ve çekirdeklerini çıkararak 2.5 cm'lik şeritler halinde kesin. Şeritleri büyük bir kaseye koyun ve 1 çay kaşığı zerdeçal tozu ve 1 çay kaşığı tuzla eşit şekilde kaplanana kadar karıştırın.
- 2** Tuzun nem çekmesi için baharatlanmış mango şeritlerini 10 dakika bekletin.
- 3 Çeşnilendirmeyi yapın**

Kalın tabanlı tavada 1 yemek kaşığı hardal yağını orta ateşte tüten noktasına gelene ve parlamaya başlayana kadar, yaklaşık 2-3 dakika ısıtın.
- 4** Sıcak yağa 1 çay kaşığı hardal tohumu ve 1 kurutulmuş kırmızı biber ekleyin. Hardal tohumları çıtırdamaya ve patlamaya başlayana kadar, yaklaşık 30 saniye kızartın.
- 5 Chutney'i pişirin**

Baharatlanmış mango şeritlerini tavaya ekleyin ve baharatlı yağla kaplanması için nazikçe karıştırın. Mangolar hafifçe yumuşamaya başlayana kadar, ara sıra karıştırarak 5 dakika pişirin.
- 6** 2 çay kaşığı kırmızı biber tozu ve 1 su bardağı şekeri iyice karışana kadar karıştırın. Ateşi kısığa alın ve yapışmasını önlemek için her 3-4 dakikada bir karıştırarak 15-20 dakika pişirin.
- 7** Mangolar tamamen yumuşayana ve karışım kaşığın arkasını kaplayan kalın, reçel benzeri kıvama gelene kadar pişirmeye devam edin. Tadına bakın ve gerekirse bir tutam tuz ekleyin.
- 8** Ocaktan alın ve yaklaşık 30 dakika oda sıcaklığında tamamen soğumaya bırakın. Sterilize cam kavanozlara aktarın ve sıkıca kapanan kapaklarla kapatın.

Besin Değerleri

85	1g	20g	2g	2g	18g	70mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku ve lezzet için mutlaka olgunlaşmamış, yeşil mango kullanın - olgun mangolar pişirme sırasında fazla yumuşak hale gelir.

Hardal yağını tüten noktasına kadar ısıtın, sonra baharatları eklemekten önce biraz soğumasını bekleyin, böylece yanmasını önlersiniz.

Chutney'in tencerenin dibine yapışmasını önlemek için pişirme boyunca ateşi kısık veya orta kısıktaki tutun.

Piřirmenin son birkaç dakikasında tatlı, ekşi ve baharatlı lezzetlerin dengesini tadarak ayarlayın.

Eşit ısı dağılımı sağılamak ve chutney'i yakabilecek sıcak noktaları önlemek için kalın tabanlı tencere kullanın.

Chutney'i sterilize cam kavanozlarda saklayın ve kontaminasyonu önlemek için her zaman temiz, kuru kaşık kullanın.

Kavanozun içinde yoğıuşmayı önlemek için chutney'i buzdolabına koymadan önce tamamen soğıumasını bekleyin.

En iyi tat deneyimi için servis etmeden önce lezzetlerin en az 24 saat gelişmesine izin verin.