Dynia marynowana

Imbir, cynamon i pieprz nadają dyni słodkawy, ostry smak, a także dostarczają zdrowych fitozwiązków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

2 litry

SKŁADNIKI:

paski skórki z 1 cytryny
1 kg cukru
750 ml octu jabłkowego
5 cm świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego
2 laski cynamonu
20 ziaren czarnego pieprzu
1 łyżka soli
1,75 kg dyni piżmowej, obranej, oczyszczonej z nasion i pokrojonej na kwadratowe kawałki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużym garnku skórkę z cytryny z cukrem, octem, imbirem, cynamonem, pieprzem i solą. Gotować 5 minut na małym

ogniu, mieszając, aż cukier się rozpuści. Dodać dynię, gotować około 15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż zmięknie, ale wciąż pozostanie jędrna.

2) Nałożyć dynię do wyparzonych słoików (potrzeba ośmiu o pojemności 250 ml lub czterech o pojemności 500 ml). Wlać zalewę, w której się gotowała, do wysokości pół cm od brzegu słoika. Zakręcić słoiki. Przechowywać dynię nie dłużej niż tydzień.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 łyżka zawiera: 34 kcal, 0,1 g białka, 0 g tłuszczów, 0 g tłuszczów nasyconych, 9 g węglowodanów, 0,2 g błonnika, 0,1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock