



Blommechutney

Blommechutneyen er dejlig krydret og super til det meste – fx stegt andebryst, skinke, stegt fisk og ost.



Bedøm opskrift



60+ min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose



Lav på gluten

Ingredienser

1,2 liter

1 kg **blommer**

2 stor **pærer**

2 **løg (grofthakket)**

200 g store sultana rosiner

500 g mørkt rørsukker

1 **flækket, udkernet chili**

1 spsk fintrevet ingefær

2 kanelstænger

4 dl lys og mild vineddike

Næringsindhold pr. 100g

Energi	135 kcal
Energi	574 kJ
Kulhydrater	32.1 g
Kostfibre	1.9 g
Fedt	0.3 g
Proteiner	0.8 g

*Opskrift udviklet af Vibeke Lehn
Foto Henrik Freek*

Tilberedning

- 1 Flæk, udsten og skær blommerne i kvarte.
- 2 Skræl, udkern og skær pærerne i ret grove stykker.
- 3 Bland frugt og løg i en gryde med rosiner, sukker, chili, ingefær, kanelstænger og vineddike. Bring det hele til kogepunktet og kog chutneyen under jævnlig omrøring til tyk konsistens – ca. en times tid. Chutneyen skal koge helt ind, så eddiken er fordampnet.
- 4 Fyld chutneyen på rengjorte glas, luk og opbevar dem køligt.



Tip

Mængden af eddike kan variere alt efter sorten af blommer og pærer, men brug under alle omstændigheder en meget mild eddike.

Chutney er velegnet som tilbehør ikke blot til kød og kold skinke, men også til stegt fisk eller ost.

